

فهرست

قسمت اول:

بخش نخست: تئوری پرانایام

- ۱۷ فصل ۱: یوگا چیست؟
- ۲۳ فصل ۲: مراحل یوگا
- ۲۳ فصل ۳: پرانا و پرانایام
- ۳۹ فصل ۴: پرانایام و دستگاه تنفسی
- ۶۳ فصل ۵: ناریها و چاکراها
- ۷۷ فصل ۶: استاد و شاگرد
- ۸۳ فصل ۷: غذا
- ۸۷ فصل ۸: موانع و کمکها
- ۹۱ فصل ۹: اثرات پرانایام

بخش دوم هنر پرانایام

- ۹۷ فصل ۱۰: ملاحظات و تذکرات
- ۱۰۷ فصل ۱۱: هنر نشستن در پرانایام
- ۱۲۳ فصل ۱۲: هنر آماده سازی روح برای پرانایام
- ۱۳۰ فصل ۱۳: مودراها و بانداهها
- ۱۳۹ فصل ۱۴: هنر دم (پوراکا) و بازدم (ریچاکا)

Yoga

ms 515/93

DATE 27/9

Dear Mahyer:

Thanks a lot for your letter asking me permission for bringing out Light on Pranayama book. I have mailed you ~~und~~ signed letter along with my request to permit you to get the book printed in Iran.

The rights of this book is with the publisher and hence you have to acquire permission from them. As I have written to them, you can mention in your letter stating that my Gurur B.K.S. Iyengar must have intimated about my interest in bringing out the Light on pranayama in the Persian language. As you are aware we do not pay royalties. Being a student of Mr. Iyengar, I don't mind giving a nominal royalty though I can bring out without permission. Please, consider my request and oblige me so that this book may come in Iran and other places where persian language is read.

You can make a statement like this and send to the consultant editor Erica Smith and the address is as follows: The Aquarian, 77-83 Fulham Palace Road, Hammersmith, London W6 8JB, U.K.

Do contact them soon.

Yours affectionately,

B.K.S. Iyengar

فصل ۱۵: هنر نگهداری نفس (کیمیا کا)
 فصل ۱۶: طبقه بندی ساداکاها
 فصل ۱۷: پرانا یام بی جا
 فصل ۱۸: پرانا یام ورتی

بخش سوم: فنون پرانا یام

فصل ۱۹: پرانا یام اوجایی
 فصل ۲۰: پرانا یام ویلوما
 فصل ۲۱: پرانا یام براماری، مورت و پلاوینی
 فصل ۲۲: پرانا یامای پنجه ای
 فصل ۲۳: پرانا یام باستریکا، کاپالاباتی
 فصل ۲۴: پرانا یام سیتالی و ستیکاری
 فصل ۲۵: پرانا یام آنولوما
 فصل ۲۶: پرانا یام پراتی لوما
 فصل ۲۷: پرانا یام سوریا بدانا و چاندرا بدانا
 فصل ۲۸: پرانا یام ناری سودانا

قسمت دوم: آزادی و سعادت جاودانی

فصل ۲۹: دیانا (مدی تیشن)
 فصل ۳۰: شاولسان (رهایی)

۱۴۵
 ۱۵۵
 ۱۵۹
 ۱۶۵

۱۷۱
 ۱۸۹
 ۱۹۹
 ۲۰۵
 ۲۱۷
 ۲۲۵
 ۲۳۱
 ۲۴۵
 ۲۵۷
 ۲۶۵

پیشگفتار

اللَّهُ الصَّمَدُ

با لب دمساز خود گرجتمی همچو نی من گفتمی ها گفتمی

لب آدمی چون نی، بر لب شبان هستی، روز و شبان نوایی می سراید
 که هنگام وصل، به جهان می بالد و گاه هجر، بی توان می نالد.
 همه سخنان محبان خدا، در گرفتن این کام از نامدار و این نام از
 کامکار عالم است که چگونه دل در دامنش بگذارند و راهش را بزنند.
 کتاب حاضر یکی از رهزنان ولایت جان، از دیار هندوستان است
 که بار می طلبد و به زبان بی زبان ما را به شناخت کانهای وجود خاکی
 خود آشنا می سازد و توان نهفته و امانت چون دُر سفته آدمی را از جنبه
 عالم تن بیرون کشیده و دور از مارهای هفت سر، گنج کسالت را به
 گنج سلامت هدایت می کند و به یاری تنفس بهاری فروستگی کار تن را
 به گشایش گلستان جان می رساند و از این رهگذر خار خاطر را از ذهن
 بیرون کشیده و در امان، چون تیری رهیده از کمان، اکسیر مراد را در
 قلب می نشاند.

بهروز راز

یشتگفتار نویسنده

کتاب اول من «پرتو یوگا» قلب و روح شاگردان پرشور و نیروموش را تسخیر کرد. حتی زندگی افراد بسیاری را که در ابتدا درباره این هنر اصیل، علم و فلسفه کنجکا و بودند، دگرگون کرد. امیدوارم که «پرتو پرانیام» نیز آگاهی و معرفت آنها را افزایش دهد. با احترام و ستایش به «پاتانجالی» (Patanjali) و یوگی‌های هند باستان که کاشف پرانیام (Pranayama) بودند. من همراه دوستانم مردان و زنان، در شهید سادگی، روشنی، موشکافی، ظرافت و کمال پرانیام بهیم می‌شوم. اخیراً در حین انجام تمریناتم پرتو نویسی از آگاهی درونی در من دمید که این آگاهی را زمانی که کتاب «پرتو یوگا» را می‌نوشتم هنوز تجربه نکرده بودم.

دوستان و شاگردانم مرا تشویق کردند که تجربیات و حتی روشهای شفاهی‌ام را به روی کاغذ بیاورم، زیرا این تلاش، مشاهدات دقیق و تفکرانی را بیان می‌کند که می‌تواند شاگردان را در کاوش برای هدایت و دقت یاری کند.

(بسیاری از دانش‌پژوهان غربی، برداشت کهن را که بشر تشلیقی است از جسم، روح و فکر، قبول کرده‌اند. روشهای گوناگونی از تمرینات بدنی گرفته تا ورزشی و تفریحی، برای حفظ سلامتی بشر ابداع شده‌اند. این روشها برای تدارک نیازهای بدن (annamaya kosa) یا استخوانها، مفاصل، ماهیچه‌ها، سلولها و عضوهای مختلف آن طراحی

شده‌اند. دانش‌پژوهان هندی این روش را «پیروزی جسم» می‌نامند) این موضوع را من در کتاب «پرتو یوگا» به طور کامل شرح داده‌ام. تنها (اخیراً دانشمندان غربی از روشهای پیشرفته در هند باستان برای آزمایش دستگاههای تنفسی، گردش خون، گوارش، هضم غذا، تغذیه، غدد ترشحی درون ریز، و اشکال دقیقی از آنچه که در مجموع پسان پیروزی نیروی زندگی شناخته شده‌اند، (Pranayama Kosa) آگاهی یافتند.

(«یوگا ویدیا» (Yoga Vidiya) آمیزه‌هایی تدوین شده است، که هشت مرحله برای درک نفس دربر دارد. این مراحل عبارتند از «یاما» (Yama)، «نیاما» (Niyama)، «آسانا» (Asana)، «پرانایام» (Pranayama)، «پراتی‌هاریا» (Pratyahara)، «دهارانا» (Dharana)، «دیانا» (Dhyana) و «سمادی» (Samady). در این کتاب بر گسترش پرانیام به منظور حفظ تعادل، سلامتی و کمال سیستمهای مستقل و کنترل شده در بدن انسان، تاکید شده است.)

در خانه من، دانش‌پژوه، پیر مرشد یا یوگی نبود که به من برای رسیدن به یوگا الهام بخشد. در کودکی به بیماریهای بسیاری مبتلا شدم. در سال ۱۹۳۴ اقتضای سرنوشت، مرا به سوی یوگا به امید بدست آوردن سلامتی، رهنمون کرد. از آن زمان به بعد یوگا راه و روش زندگی من شد. با وجود مشکلاتی که به طور دائم مانع انجام تمرینات روزانه آموزش و کارآموز گیم بود، یوگا نظم، ترتیب و وقت شناسی را به من آموخت.

در آغاز پرانیام تنها تلاش و کوشش بود. زیاده‌روی در تمرینات روزانه «آساناها» (Asanas) به طور دائم پس از دقایقی از شروع پرانیام درونم را به لرزه درمی‌آورد. هر روز صبح که به قصد تمرین برمی‌خاستم دشواری در نگهداری نفسم و ضرب‌آهنگ آن داشتم، با این

وجود به تلاش خود ادامه می‌دادم ولی پس از سه یا چهار دور تمرین از نفس می‌اندام. پس از چند دقیقه استراحت دوباره به تمرین می‌پرداختم تا جایی که ادامه آن غیرممکن می‌شد. از خود می‌پرسیدم چرا نمی‌توانم به تمرینات ادامه دهم؟ اما جوابی نمی‌یافتم، و هیچکس نبود که مرا راهنمایی کند. در طول سالها شکست و خطا، روان و جسم مرا می‌آزرد، اما من با ثبات به بهبود معیارهای خود ادامه می‌دادم. اکنون هم من هنوز هر روز ساعتی از وقتم را به پیرانایام اختصاص می‌دهم و درمی‌یابم که حتی این زمان نیز کافی نیست.

(کلمات می‌توانند خواننده را مجذوب و محسور کرداری مذهبی «سادانا» (Sadhana) کنند و به او بیاوراند که او تجربه‌ای روحانی را درک می‌کند. به هر حال خواندن، تنها او را دانا می‌کند. در صورتیکه عمل «ساداکا» خواننده‌های او را به حقیقت و روشنی نزدیک می‌کند. واقعیت حقیقت است و روشنی خلوص.)

عصر جدید، دوران بشریت علمی و سرازیر شدن واژه‌های نو در کتابهای لغت است. انتخاب عبارت فنی درست برای آنچه که من می‌خواهم بنویسم، مشکل است، زیرا من «ساداکا» ی ناب هستم و مرد معنی نیستم. من تنها می‌توانم با ناسندگی ام تمامی آنچه را که درباره این هنر ظریف تجربه کرده‌ام به خوانندگان عزیز ارائه دهم.

(پیرانایام محلی وسیع با توانایی‌های نامحدود است و از آنجائیکه روابط همبسته بین جسم و روح را کشف می‌کند دانشی روان‌تنی است. پیرانایام شاید به نظر علم ساده‌ای باشد، اما زمانی که شخص برای انجام تمرینات بر روی زمین می‌نشیند، به سرعت به دشواری این هنر پی می‌برد.)
(جزئیات این علم کمتر شناخته شده و مطالب بسیاری هنوز باقی مانده که می‌تواند کشف شود. در گذشته نویسندگان کتاب یوگا بیشتر متوجه اثر پیرانایام بودند تا اجرای عملی آن. شاید به این دلیل بوده که پیرانایام

بین افراد بسیاری رواج داشته و عده بسیاری با این روش آشنایی داشتند. توضیحات این نویسندگان درباره اثر پیرانایام بیشتر ناشی از تجربیات آنها بود که از کلمات آنها پیش افتاده بود.

(بسیاری از حرکات در پیرانایام بی‌نهایت دقیق هستند. به طور مثال حرکات عمدی و ظریف پوست در جهت‌های مخالف به نظر غیر ممکن می‌رسد، اما این حرکات در یوگا توسعه زیادی یافته است.)

(در اثر آموزش، پوست قادر به حرکت در جهات مختلف می‌شود و این عمل نقش اساسی در پیرانایام دارد. بدین ترتیب پیرانایام از جهات بسیاری هنری درونی و ذهنی است. زمانی که این مهارت با حداکثر اثرگذاری بکار برده می‌شود، جایی که حرکات پوست با دم و بازدم همزمانی می‌یابد، جریان انرژی «پیرانا» (Prana) به توازن می‌رسد.)

دانشمندان نوین سودمندی دانش ذاتی یوگی را توسط ابزارهای الکتریکی آشکار کرده‌اند. اثرات پیرانایام مشخص و واضح است و موهوم نیست. من اطمینان دارم که در آینده نه چندان دور قطب دانش عینی (علم یا آزمایش) و دانش ذهنی (هنر یا توصیف) نقش خود را در یگانگی تحصیل پیرانایام و اثرات آن ایفا خواهند کرد.

(به علت توسعه تکنولوژی، زندگی جدید، زندگی سراسر رقابت و همجوشی شده است، در نتیجه فشار بر روی مردان و زنان افزایش یافته است. دستیابی به تعادل در زندگی دشوار شده است و اثرات تشویش و بیماری بر روی دستگاه‌های عصبی و گردش خون افزایش یافته است. در ناامیدی، برای آرامش بیشتر، مردم با استفاده از داروهای اعصاب، کشیدن سیگار، صرف مشروبات الکلی و روابط جنسی خالی از تبعیض، پناه می‌برند. این فعالیتها سبب فراموشی موقت می‌شوند اما علل اصلی آشکار نمی‌شود و بیماری به شخص بازمی‌گردد.)

(تنها پیرانایام گشایش و رهایی از این مشکلات را نشان می‌دهد)

این علم را نمی‌توان از راه بحث و استدلال آموخت، بلکه باید با بردباری و تلاش هوشیارانه بر این علم تسلط یافت. پرانیام آسودگی و آرامش را با از بین بردن ناخوشیهای معمولی مانند سرماخوردگی، سردرد و ناراحتیهای عصبی آغاز می‌کند. حسیض و ذلت پرانیام اکثر زندگی است.

این کتاب شامل دو قسمت است. قسمت اول سه فصل را دربرمی‌گیرد: هنر، فنون اجرا و اصول پرانیام.

فصل دوم با عنوان «آزادی و سعادت جاودانی» با پیروزی روح در رابطه است. این فصل با مدی‌تیشن «دیانا» (Dhyana) و رهایی و آرامش «ساواسانا» (Savasana) سر و کار دارد.

در قسمت اول من تلاش کرده‌ام که پرانیام را با همه جهان گوناگون یوگا تکمیل کنم. (پرانیام حلقه‌ی رابط میان جسم و روح و مرکز چرخ یوگا است.)

من سعی داشته‌ام که فنون نهفته در یوگا را آشکار کنم تا خوانندگان بتوانند بی‌شک و شبهه‌ای، نهایت استفاده را ببرند. من مراحل مختلف جداول تشریحی را در انواع مهم پرانیام ترکیب کرده‌ام. این جداول اطلاعات کاملی از متدولوژی این علم را نشان می‌دهند. همچنین تصویری از اعداد بی‌نهایت برای ترکیب و تبدلات ممکن در این هنر اصیل و علم در اختیار خوانندگان قرار می‌دهد. حتی «ساداکا»های مبتدی می‌توانند با اتکا به خود و با اطمینان بی‌هراس از اثرات نامطلوب این اعمال را انجام دهند. اطلاعات این جداول «ساداکا» را بی‌پاک و هوشیار می‌کند.

در بخش ضمیمه پنج دوره را معرفی کرده‌ام که به صورت مرحله به مرحله تدوین شده تا تمرین کننده به اقتضای توانایی خود آنها را دنبال کند.

در صورت عدم تکمیل هر یک از دوره‌ها در زمان مقرر می‌توان دوره را برای مدت چند هفته تمدید نمود. گرچه پرانیام را باید به طور اساسی در محضر یک استاد (Guro) آموخت، با اینهمه در نهایت سادگی بر آن شدم که خواننده را چه معلم و چه شاگرد یا روش مطمینی در تکامل این هنر راهنمایی کنم.

من خوشحال خواهم شد اگر کار من به مردم کمک کند تا سلامت جسم، تعادل ذهن و آرامش نفس بیابند. پرانیام بحث وسیعی است. از آنجائیکه دانش من نیز در این زمینه دارای محدودیت‌هایی است، از هر گونه پیشنهادی برای تکامل این هنر استقبال خواهم کرد و در نشرهای آتی آنها را در متن خواهم گنجاند.

یوگا چودامانی اوپانیساد^۱ می‌گوید: پرانیام داسشی متعالی «ماهاویدا» (Mahavidya) است. راهی ملوکانه به سوی سعادت، آزادی و خوشبختی است.

قسمت اول این کتاب را بارها بخوانید و مضامین آنرا پیش از شروع تمرینات بخوبی دریابید.

اینجانب مرهون مساعدتهای استاد کریشناماچاریا^۲ در مورد این کتاب هستم. از آقای یهودی منوهین^۳ برای مقدمه و از آقای دیواهار^۴ برای پیشگفتار و باری ایشان با کمال صداقت ممنون می‌باشم. همچنین مدیون زحمات فرزندانم گیتا و پرانشانت و شاگردانم م. ت. تی چودی^۵ و س. ن. موتی^۶ که اوقات ارزنده خود را در اختیار تدارک این کار

۱- Yoga Chudamani Upanisad

۲- Sir T. Krishnamacharya

۳- Mr. Yehudi Menuhin

۴- R. R. Diwihar

۵- M. T. Tijoriwala

۶- S. N. Motivala

نهاد داند، هشتم.

شکستایی آنها در ویرایش و ویرایش مجدد این اثر که صورت نهایی آنرا میسر ساخته قابل ستایش است. از کوماری سومی ماتی داتو برای ماسین نویسی مکرر متن و آقای پ. د. شینده^۲ به خاطر گرفتن عکسهای بسیار برای این کتاب و خانم روبی جن آنگ^۳ برای طرحهای آناتومی بسیار سپاسگزارم.

سیاس صادقانه خود را خدمت آقای جولده یووک^۴ برای پیشنهادات سازنده و تشویقهای ایشان ابلاغ می‌دارم. بدون راهنمایی و پیگیری ایشان پدید آمدن این اثر میسر نمی‌شد. همواره مدیون زحمات ایشان در ویرایش کامل متن می‌باشم.

از انتشارات جورج آلن^۵ و الوین لمیتد^۶ برای انتشار این اثر و در اختیار عموم قرار دادن آن، سپاسگزارم.

ب. ک. س. آینگر

1- Kumari Srimathi Rao

2- Mr. P. R. Shinde

3- Miss Robyn Ong

4- Gerard Yorke

5- George Allen

6- Unwin LTD

قسمت اول

بخش نخست : تئوری پراپایام

فصل ۱

یوگا چیست؟

- ۱- هیچ کس هستی مطلق نخستین و نیز زمان آفرینش دنیا را نمی داند. خدا و طبیعت پیش از پدیداری انسان هستی داشتند، اما انسان خود را همچنان که پیشرفت می کرد، تربیت نمود و آغاز به شناخت تواناییهای درونی خود کرد. در این میان تمدن پدید آمد، واژه ها شکل گرفتند و مفاهیم خدا، «پوروسا» (Purusa)، طبیعت، «پراکرتی» (Perakerti)، مذهب، «دارما» (Dharma) و یوگا بتدریج گسترش یافتند.
- ۲- (از آنجایی که بیان این مفاهیم دشوار است هر انسانی ناگزیر است با توجه به دریافت خود آنها را تفسیر کند) زمانیکه انسان دچار لذایت دنیوی شد، از خدا و طبیعت منفک شد و قربانی تضادهای لذت و درد، نیک و بد، عشق و نفرت و فانی و باقی گردید.
- ۳- انسان با اسیر شدن در این تضادها احساس کرد به الوهیتی شخصی نیاز دارد «پوروسا»، آنکس که اولاتر است، رها از رنج، غیر قابل لمس و تأثیر ناپذیر از جهان است. بی نیاز از آزمودن، شادی و غم است.
- ۴- این نیاز انسان را به پوشش والاترین آرمان مجسم در «پوروسا» یا خدای متعالی رهنمون کرد. بنابراین هستی ابدی، که او آنها را «سوارا» (Svara)، پروردگار و خدای خدایان می نامید، کانون توجه، تمرکز و تفکر او شد. انسان در این تلاش بنیانی برای رسیدن به «او»

اصول راهنمای اخلاق را پدید آورد تا به کمک آن بتواند با صلح آرامش هماهنگ با طبیعت زندگی کند.

۵- او تمایز بین نیک و بد، تقوی و گناه و مسائل اخلاقی و غیر اخلاقی را آموخت. آنگاه مفهوم جامعی از اعمال نیک «دارما» یا علم الوطایف را پدید آورد. دکتراس، «ادها کومیشان» نوشته است که این اعمال نیک «دارما» است که انسان را حمایت، پشتیبانی و تقویت می‌کند تا بتواند او را به سطح بالاتری از زندگی هدایت کند، بی آنکه توجهی به نژاد، کاست، طبقه و ایمان داشته باشد.

۶- انسان دریافت که بایستی بدن خود را سالم، قوی و تنبیز نگهدارد تا بتواند اعمال نیک «دارما» را ادامه دهد و خدا را بی واسطه، شخصاً تجربه نماید. پیامبران هندی در پوششهای خود، نور متبلور جومر «ویداس» (Vedas) را در اوپانیشاد و دانشانی (Upanisads and Darśanas) بازتابهایی از درک معنوی، یافتند. دانشانی یا مکاتب عبارتند از: «سامکیا» (Samkhya)، «یوگا» (Yoga)، «نایا» (Nyaya)، «وایسیکا» (Vaisesika)، «پوروامیمامسا» (Purva mimamsa)، «اوتارا میامسا» (Uttara mimamsa).

۷- «سامکیا» می‌گوید تمامی آفرینشها، رخدادهایی از ۲۵ عنصر اساسی «تاتواس» (Tattvas) هستند، که خالق را نمی‌شناسد. یوگا خالق را می‌شناسد. «نایا» بر منطق تأکید دارد و در مراحل نخستین قوانین اندیشه بها می‌دهد و متکی بر استدلال و قیاس است. او خدا را بی‌آمد استنتاج می‌داند. «وایسیکا» متکی بر مکان، زمان، علت و معلول است و هم‌اورد «نایا» است. او هم خدا را از منظر «نایا» یاد دارد. «میمامسا» وابسته به «ویداس» است و دو مکتب دارد. الف: «پوروامیمامسا» که با مفهوم کلی خدا سروکار دارد اما به اعمال «کارما» (Karma) و مراسم مذهبی اهمیت می‌دهد.

ب: «اوتارا میامسا» که خدا را بر اساس «ویداس» پذیرا می‌شود، اما تأکید ویژه‌ای بر علم روحانی «جنانا» (Jnana) دارد.

۸- یوگا وحدت نفس فردی «جیواتما» (Jivatma) با نفس عمومی «پاراماتما» (Paramatma) است. فلسفه «سامکیا» فلسفه نظری است در حالیکه فلسفه یوگا فلسفه عملی است. «سامکیا» و یوگا هر دو شرح پویایی از اسلوب فکری و زندگی را بیان می‌کنند. دانش بی‌عمل و عمل بی‌دانش کمکی به انسان نمی‌کند. آنها باید با هم بیامیزند. بنابراین «سامکیا» و یوگا همراه هم گام برمی‌دارند.

۹- در اندیشه یوگا، «یاجناوالکایا اسمرتی» (Yajnavalkya smrti)، خالق «برهما» (Brahma) بسان «هیرایناگاریها» (Hiranyagarbha)، مروج اصلی اسلوب یوگا است که سلامتی بدن، کنترل ذهنی و دستیابی به آرامش را به ارمغان می‌آورند. این اسلوب ابتدا توسط پاتانجاللی (Patanjali) در یوگاسوتراس (Yuga sutras) یا پندنامه گردآوری و نوشته شد. این پندها بیشتر امری هستند تا استدلالی، هدف و وسیله را مشخص می‌سازند. وقتی تمامی هشت قانون یوگا با هم ترکیب و تمرین شوند، یوگی یگانگی با خالق را تجربه می‌کند و هویت جسم، ذهن و ضمیر خود را از دست می‌دهد، این یوگای منسجم (Samyama) است.

۱۰- یوگاییتنای شامل ۱۹۵ پند و اندرز به ۴ بخش تقسیم شده است. نخستین بخش در باب تئوری یوگا است. این بخش کسانی را دربر می‌گیرد که به ذهنی آسوده و موزون دست یافته‌اند و هر آنچه که برای ابقای این توازن ضروری است، به کناری نهاده‌اند. دومین بخش در باب هنر یوگا است که شخص مبتدی را به انجام تمریناتش آشنا می‌سازد. فصل سوم درباره‌ی نظم درونی و قدرتی (Siddhis) است که او به دست می‌آورد. بخش چهارم که آخرین بخش است در مورد رهایی و آزادی از تارو بودهای ذنبوی است.

۱۱- واژه «یوگا» از ریشه سانسکریتی (Yuj) گرفته شده که معنای قید و بند، پیوند، بندگی و گسترش را می‌دهد، یعنی راهنمایی کردن و تمرکز داشتن دقیق که لازمه تفکر است. بنابراین یوگا هنری است که ذهنی پراکنده و ناموزون را به ذهنی موزون و بازانندیش رهنمون می‌کند. این آمیزشی است بین روح انسان و الوهیت.

۱۲- در میراثی که از طبیعت به انسان رسیده است سه خصوصیت یا کیفیت «گناس» (Gunas) هستی دارد که عبارتند از:

تئویر فکر (Sattva)، عمل (Rajas) و سکون (Tamas). اینها مانند کوزه‌ای بر روی چرخ کوره‌گر «کولاچاکرا» (Kulachakra) بر روی گردونه زمان، «کالاچاکرا» (Kalachakra) [که «کالا» (Kala) به معنی زمان و «چاکرا» (Chakra) به معنی گردونه می‌باشد] قرار دارند. انسانها در تبیین با نظام جهان همراه با آمیزش این سه خصوصیت اساسی می‌میرند و زنده می‌شوند.

۱۳- به انسان ذهن (Manas)، فکر و هوش (Buddhi) و ضمیر (Ahankara) داده شده است، که در مجموع بمثابة هوشیاری یا «چیتا» (Chitta) شناخته می‌شود. همچنانکه چرخ زندگی می‌چرخد، حس آگاهی ۵ مسئله ناگوار را تجربه می‌کند که عبارتند از: جهل یا «آویدیا» (Avidya)، غرور یا «آسمیتا» (Asmita)، وابستگی یا «راگا» (Raga)، تنفر یا «دویسا» (Dvesa) و عشق به زندگی یا «آبینیویسا» (Abhinivesa). اینها نیز به نوبه خود «چیتا» را در ۵ مرحله گونه‌گون آزمون می‌کنند. این آزمون شامل کودنی یا «مودا» (Mudha)، دودلی یا «ویپتا» (Ksipta)، نیمه استواری یا «ویسیپتا» (Viksipta)، توجه لحظه‌ای یا «اکاگرا» (Ekagra) و کنترول یا «نیرودا» (Niraddha) است. «چیتا» همانند آتش است که توسط هوسهایی «واساناس» (Vasanas) تغذیه می‌شود، که بی‌آن آتش از بین می‌رود.

«چیتا» در روند خلوص، سرچشمه آگاهی می‌شود.

۱۴- پاتانجلی هشت مرحله به مراحل درک و فهم افزود، که در فصل آثی بررسی خواهد شد. «چیتا» در حالتی از آرامش از طریق «یاما» (Yama)، «نیاما» (Niyama)، «آسانا» (Asana) به خلوص می‌رسد و ذهن فعال می‌شود. «آسانا» و یوگایام ذهن متزلزل را با ثبات می‌کنند. قوانین «چیتا» برای «پراتی‌هارا پراتیایام» دقیق است و انرژی را متمرکز می‌سازد. سپس در این مرحله توسط «دیانا» (Dhyana) و «سمدی» (Samadhi) متوقف می‌شود. آن زمانکه به مراتب بالاتر یوگا می‌رسد، فرمانروا می‌شود، اما مراحل پیشین بنیانی است و نباید آنها را نادیده گرفت و از آن غافل شد.

۱۵- قبل از کشف «آتما» (Atma) یا ناشناخته، «ساداکا»، می‌بایستی در مورد شناختن بدن، ذهن، هوش و ضمیر خویش چیزهایی یاد بگیرد. وقتی او به تمامی این «دانسته‌ها» را فراگرفت، آنها به درون «نادانسته‌ها» جاری می‌شوند، بدان رودخانه‌هایی که به دریا می‌ریزند. در این زمان او بالاترین درجه از لذت «آناندا» (Ananda) را تجربه می‌کند.

۱۶- نخست، یوگا با سلامتی، قدرت و چیرگی بر بدن سروکار دارد. آنگاه حجاب تمایز میان جسم و روح را از میان برمی‌دارد. در پایان «ساداکا» را به صلح و پاکدامنی ناب رهنمون می‌کند.

۱۷- یوگا، عموماً پویش از برای عالم ربانی را به انسان می‌آموزد، پویش در درون خویش به تمامی و کفایت. او خود را از جسمش رها ساخته و ضمیر درونی را پرورش می‌دهد. او از بدن به سوی اعصاب و از اعصاب به سمت حسها حرکت می‌کند. از راه هوش به سمت اراده رهنمون می‌شود و از آنجا به سوی آگاهی و هوشیاری «چیتا» روان می‌گردد. واپسین مرحله گذر از هوشیاری و آگاهی و رسیدن به ضمیر

هوش، دلبستگی، حوسنتن، «آتما» است.
۱۸. تدبیران، بوگا «ساداکا» را از چهل به دانیسی، از تاریکی به نور
از مرگ به جاودانگی رهنمون می‌کند.

فصل ۲

مراحل بوگا

۱- بوگا هشت مرحله دارد: «یاما» (Yama)، «نیاما» (Niyama)،
«آسانا» (Asana)، «پراسنا» (Pranayama)، «پراتیهارا» (Pratyahara)، «دیانای» (Dhyana)، «سمادی» (Samadhi)، آنها
همگی واحدند، اما برای آسانس حافظه صورت اجراء گوناگون شدن
می‌نموند.

۲- درخت دارای ریشه، تنه، شاخه، برگ، پوست، شیره یا عصاره، گل
و میوه است. هر کدام از این اجراء ویژگیهای خاصی دارند، اما
هیچیک از اجراء نمی‌توانند به تنهایی درخت باشند، در مورد بوگا نیز
چنین است.

آن هنگام که تمامی اجزاء کنار یکدیگر قرار گیرند به شکل درخت
درمی‌آید، بنابراین با پیوند هشت مرحله بوگا پدید می‌آید، قوانین
جهانی «یاما»، ریشه این اندیشه و قوانین شخصی «نیاما» تنه آنرا
تشکیل می‌دهد. «آسانا» مانند شاخه‌های گوناگونی هستند که در جهات
مختلف گسترده شده‌اند. «پراسنا» از جاری شدن انرژی حسها به
بیرون جلوگیری می‌کند، همانند پوست درخت از بوسیدن آن جلوگیری
می‌کند. «دیانای» همانند شیره درخت است که بدن را ننگه می‌دارد و
هوش را ثبات می‌بخشد. «دیانای» گل است که به میوه «سمادی» تبدیل

می‌شود. همانگونه که میوه نهانی‌ترین محصول درخت است، اوج تربیت یوگا نیز در که خود حقیقی «آتمادارسانا» شخص است.
۳- در طی هشت مرحله یوگا، «سادکا» شناخت خود را گسترش می‌دهد. او قدم به قدم از شناخته‌هایش، بدن خود، به سمت ناشناخته‌ها پیش می‌رود. او از پوشش بیرونی بدن پوست به سوی ذهن روان می‌شود. از ذهن یا «مانا» (Manas) به هوش یا «بودی» (Buddhi)، اراده یا «سامکالپا» (Samkalpa)، تفکیک هوشیاری و آگاهی (Prajna) یا (Viveka-Khyati)، ضمیر (Sad-asad-viveka) و در واپسین مرحله، ضمیر «آتما» می‌رود.

۴- «یاما» اسم مشترکی برای احکام اخلاقی جهانی است. این احکام منبج به درجه، زمان و مکان، ابدی است. این احکام بزرگ یا «ماهاوراتا» (Mahavratas) عبارتند از: عدم خشونت (Ahimsa)، حقیقت (Satya)، دزدی نکردن (Asteya)، خویشتن‌داری (Brahmacharya) و عدم آرمندي (Aparigraha). عدم خشونت انسان را از تحمیل هر گونه آسیب، چه فیزیکی و چه ذهنی در فکر و یا در عمل بر حذر می‌دارد. هنگامی که دشمنی و تنفر کنار گذاشته شدند، عشق چندسویه باید ار می‌ماند، یوگی باید بیاکانه با خودش راستگو و صادق باشد، و هر سخنی که بر زبان می‌آورد و هر اندیشه‌ای که می‌کند، باید حقیقت باشد، خواستهای خود را کاهش داده و آرزوهای خود را کنترل می‌کند، بنابراین بی‌آنکه دزدی کند غنی‌تر می‌شود و همه چیز بی‌آنکه میل کند و بخواهد به سوی او جاری می‌شوند. خویشتن‌داری در تمامی امور جنسی، چه در فکر و چه در عمل سفارش شده است. این انضباط، بیداری، نیروی مردانگی و توان دیدن الوهیت را در تمام اشکال بدون برانگیخته شدن نیروی جنسی به همراه می‌آورد. شخص نباید چیزهایی را آرزو کند که برای ادامه زندگی لازم نیستند، زیرا پیامد آرزو، آن

است، که اگر شخص بتواند به آنچه حول‌هاش آن است، دست یابد به سوی غم و غصه رانده می‌شود. هنگامیکه آرزوها فرو می‌شوند ملوک و رفتار درست یابود می‌شود.

نیاما

۵- «نیاما»ها قوانینی برای نزکیه نفس، تهذیب (Saucha)، قناعت (Santosha)، ریاضت (Tapas)، مطالعه کتابهای آسمانی (Svadyaya) و تسلیم در برابر خداوند اعمالمان (Pranidhana) (Svara) است. یوگی می‌داند که بدن و احساس آماده کامنواهی است، چیزی که سبب پیش‌دآوری ذهن می‌شود، بنابراین او این اصول را رعایت می‌کند. تهذیب به دو گونه است، درونی و بیرونی، و هر دو باید پرورش یابند. منظور از خلوص دومی، رفتار، عادات، پاکیزگی شخص و تسلط اوست، منظور از اولی، ریشه کن کردن شش نوع بدی است: شهوت (Kama)، خشم (Krodha)، آز (Lobha)، نادانی (Moha)، غرور (Mada)، بدخواهی و حسد (Matsarya). این پاکسازی زمانی به انجام می‌رسد که اندیشه با احکار سازنده و نیک اشغال شده باشد و سوی پروردگار رهنمون شود. قناعت امیال را کاهش می‌دهد، شخص را خوشحال می‌کند و به او توازن فکری می‌دهد. ریاضت شخص را توانا می‌کند تا به بدنش نظم داده و سختی، شقاوت و تلا را تحمل کند، بنابراین گرایش انسان را به ضمیرش سوق می‌دهد. در اینجا منظور از مطالعه تربیت و آموزش شخص برای دستیابی به واقعیت و خودشناسی است. در آخر تمامی اعمالمان را باید تسلیم خدا نموده و کاملاً از اوامر او پیروی کنیم. «نیاما» گونه‌ای پرهیزکاری است که ذهن گرفتار را آرام کرده و انسان را به صلح و آرامش درونی و بیرونی راهنمایی می‌کند.

عملی از بعد در مورد «آسمانها» ضروری است تا مواردی از «پوروسا» و «پراکرتی» بدانیم. «پوروسا» (شخص) نظم مادی جهان است، که توان به اجرای هر عملی توسط خویش است، می تواند به طبیعت روح حشد و زندگی دهد (تولید کننده یا «پراکرتی») و نظم مادی جهان، که می تواند از طریق سه ویژگی و نیروهای (گاس) شکامی خود هوش (بودهی) و ذهن (ماناس) را بدید آورد.

«پوروسا» و «پراکرتی» با هم عمل می کنند تا دنیای مادی را به فعلیت وادارند. هر دو نامحدودند و آثار پایانی ندارند. «پراکرتی» شامل ۵ عنصر عمده است (Pancha mahabhutas) که عبارتند از: زمین (Prithvi)، آب (Ap)، آتش (Tejas)، هوا (Vayva) و اتر (Akasa) به عقیده قدما یک عنصر آسمانی بوده است (م). ۵ همتای مشابه آنها عبارتند از: بوپانی (Gandhai)، چشائی (Rasa)، بینائی (Rupa)، شنوائی (Shabda) (Spaisa)، این عناصر عمده و همتاها نشان با سه کیفیت و نیروی (گاس) شکامی پراکرتی ترکیب می شوند که این سه کیفیت عبارتند از: تنویر یا اشراق (Sattva) و رکود (Tamas) که هوش جهانی «ماهات» (Mahat) را شکل می دهند. نفس (Ahankara)، هوش (Buddhi) و ذهن (Manas) ضمیر خود آگاه «ماهات» شخص را می سازند. «ماهات» جبین نخستین رشد یافته طبیعت است یا اصل رایجده ای است که از آنجا تمام بدیده های مادی دنیا توسعه پیدا می کند. پنج عنصر برای درک (Jnanendritas) هستی دارند: گوشها، بینی، زبان، چشمها، پوست، و پنج عضو حرکتی (Karmendriyas) نیز وجود دارد: پاها، دستها، گویایی، دستگاه دفع و اعضای تناسلی. «پراکرتی» ۵ عنصر عمده، ۵ همتای مشابه آنها، ضمیر، هوش و ذهن، ۵ عضو حسی، ۵ عضو حرکتی و «پوروسا» ۲۵ عنصر بنیادی فلسفه

«سامکنا» را تشکیل می دهد. به کوره ای کوره گری و به خانه ای شاخه می شود. حلقه بدون «پوروسا» یعنی تو است روح دهد، از نیروی نیروی شخصیت به «آناواتی» بر خیزد کرد و همه موجودات حول «پوروسا» و «پراکرتی» حلقه یافتند.

۷- زندگی «پیر» ای از جسم اندامهای ادراکی و حرکتی، ذهن، هوش، ضمیر و روح است. ذهن بیان بی روح و جسم است. ذهن نابید و احساس با پذیر است. ضمیر همه بد آینه لذت و نملابلات خود را از طریق فعالیت ذهنی ارضا می کند و جسم بدن امراری برای لذت و وصال است.

۸- با توجه به اصول پزشکی هندی (Ayurveda) بدن از هفت عنصر (Dhatu) و سه حلقه (Dosa) تشکیل شده است. هفت عنصر به این سبب به این نام خوانده شده اند که جسم را تقویت می کند. آنها عبارتند از: (Rasa)، گوشت (Mamsa)، چربی (Medas)، استخوانها (Asthi)، معر استخوان (Majja) و طغه (Sindri). این عناصر جسم را در

مقابل عیونتها و بیماریها ایمن نگه می دارند.

۹- کینوس در اثر عمل اسیدهای معده ای بر روی غذا بدید می آید. خون گوشت را بدید می آورد و تمامی جسم را زنده و تازه می کند. گوشت استخوانها را محافظت می کند و چربی جسم را نرم و محکم می کند. استخوان، بدن را راست و محکم نگه می دارد و معر استخوان تولید می کند. معر استخوان قدرت می دهد و نطفه بار می آورد. با توجه به مون فدیعی نطفه نه تنها زایده است بلکه در حالت پنهان و حساس خود در بدن ظریف و حساس بیان نیروی زندگی جریان دارد. (در مورد این گونه بدن بعداً توضیح داده می شود م).

۱۰- سه نخط (داساس)، باد (وانا)، ضمیر (پینا) و بلعم (اسلسمما) هنگامی که بطور کامل متوازن شدید، سلامتی را به ارمان می آورند. عدم توازن در آنها سبب بیماری می شود. نیروی زندگی یا نیروی هوشیار

که باد نامیده می‌شود، تنفس، حرکت، عمل، دفع، زاینده‌گی را تسریع می‌کند. انرژی حیاتی کار کرده‌های مختلف بدن و استعداد های انسانی را با هم هماهنگ می‌کند. صفر سبب تشنگی و گرسنگی می‌شود. غذا را هضم می‌کند و آنرا به خون تبدیل می‌نماید و گرمای بدن را یکنواخت نگه می‌دارد. بلغم عمل روغن کاری و نرمش معاصر و عضلات را بر عهده دارد و کمک به بهبودی زخمها می‌کند. «مالا» (Mala) شامل مواد زاید، جامد، مایع و گازند. اگر این مواد دفع نشوند و بیماری پدید می‌آید و سبب بهم خوردن توازن سه خلط می‌شوند.

کوساس

۱۱- بر اساس فلسفه «ودانتا» (Vedanta) سه کالبد یا سه نوع بدن (ساریرا) وجود دارد که روح را دربر گرفته‌اند. آنها شامل ۵ سطح بی‌دری و متناهی (کوساس) است.

سه «ساریرا» عبارتند از: (الف) «استولا» (sthula) کالبد بزرگ یا بد بزرگ یا لایه سطح تشریحی، (ب) «سوسما» (Suksha)، کالبد هشیار که شامل مطوح فیزیولوژیک، روانی و عقلانی است، و (پ) «کارانا» (Karana)، که بیشتر به کالبد علی و سببی در سطح روانی مشهور است.

«استولا - ساریرا» (Sthula Sarira)، کالبد تغذیه‌ای (آنا یا کوسا) است.

کالبد های فیزیولوژیک پوتایام، روانی (مانوما یا)، و عقلانی (وجی ماناما یا) بدن ظریف (ساما ساریرا) را می‌سازند. «پوتایام کوسا» شامل دستگاه های تنفسی، گردش خون، هاضمه، عصبی غدد درون ریز، غدد بیرون ریز و تناسلی است. «ماناما یا کوسا» بر روی کار کردهای هوشیاری، احساس و تحریکاتی که از تجربیات درونی سرچشمه

می‌گیرد، اثر می‌گذارد و «وجی ماناما کوسا» بر روی مراحل عقلانی استدلال و قیاس که از تجربیات درونی مشتق شده‌اند، مؤثر است. «کارانا ساریرا»، کالبد لذت (آمانا دامایا کوسا) است. در حقیقت درک و آگاهی از چیزی است که توسط «سادا کا» احساس شده است. هنگامی از خواب عمیق و فرجش بیدار می‌شود، که آنچه را که از تفکر خود (مدی نیشن) خواسته، بدست آورده است. پوست که تمام کالبد ها و جسمها را دربر گرفته است، باید با ثبات و حساس به کوچکترین حرکات، باشد. تمام کالبد ها در تمام سطوح گونه گونشان از پوست به صمیر، درهم در آمیخته‌اند.

اهداف در زندگی

۱۲- انسان چهار هدف را در زندگی دنبال می‌کند، «دارما»، «آرتا»، «موکشا»، «کاما». «دارما» تکلیف است و دستیابی به معنویات بی آن و بی نظام اخلاقی غیر ممکن است. «آرتا» جوینده سلامتی، استقلال و پیگیری وافر در زندگی است. او نمی‌تواند مسرتی دیرپا ببخشد. همچنین یک بدن نانو و خوب تغذیه نشده مکانی آماده برای کاشت بیماری و نگرانیهاست.

«کاما» به معنای لذت زندگی است. لذتی که بستگی کامل به سلامتی بدن دارد. همانطور که گائوپاتیشاد می‌گوید، ضمیر نمی‌تواند یکمک انسان ضعیف پرورش یابد.

«موکشا»، آزادی است. انسان روشنفکر می‌داند که قدرت، دارایی و دانش، گذرا هستند و نمی‌توانند آزادی به ارمغان آورند. او تلاش می‌کند برای گریز از چنگال «گناس»، کیفیت «ساتویک»، «راجاسیک»، «تاماسیک» خود را بالا ببرد.

۱۳- بدن جایگاه برهمن است. بسان پاره‌ای حیاتی در راه رسیدن به

چهار هدف ریدگی، عمل می کند. حکما می دانستند که چون بدن پوشانده سروبی است مانند اثری برای دستیابی به ادراک خدمت می کند، بنابراین باید در وضعیت مناسب بنگهداری شود.

۱۱- «آسانا» ها، بدن و ذهن را بالایش می کنند و اثرات پیشگیری و درمانی دارند. «آسانا» ها شمارند و بیماری های گونه گونه، عضلانی، گردش خون، دستگاه هاضمه، عروق، اعصاب و دستگاه های دیگر بدن را فراهم می کنند.

آنها مستقیم در تمام سطوح مادی و معنوی می شوند. سلامتی، جویی حساسی بدن، و ذهن و روح است. با تمرینات «آسانا» با توانهای جسمی «ساداکا» و پریشانی فکر ناپدید شده و مدخلهای روح باز می شوند.

«آسانا» ها، سلامتی، ریاضی، قدرت و شانس، روشنی، صراحت گفتار و بیان، حوسری اعصاب و حالتی خوش را فراهم می آورند. تمرینهای آن را می توان با درخت انبه مقایسه کرد. اگر درخت رشد سالم و درست داشته باشد، طهره آن در سوه درخت پدیدار می شود به همین سبب عبارت «ساده» «آسانا» بیداری معنوی «ساداکا» (Sadhaka) است. او از تمام برده ها رها شده است.

۱۲- این تصور غامضانه نادرستی است که «آسانا» و پوتانیام باید از زمان شروع یوگای «سادان» تا هم تمرین شود. این تجربه مویسده است که برآموری که تصور کامل در وضعیتهای مختلف قرار می گیرد، می تواند بر روی سبب تمرکز شود. او عشق و نوارن «آسانا» ها را از دست می دهد. قبل از دستیابی به فی صوب آهنگ تنفس سعی کنید در هنگام انجام آساناها به نشانه (Isthirata) و سکون (Achalata) دست نایید. ادامه حرکات بدن از وضعیت به وضعیت دیگر فرق می کند. هرچه دامنه حرکات کمتر باشد، فضای درون شما کمتر خواهد شد و

مدت تنفس کوتاه می شود. هر چه دامنه حرکات در فنی انجام «آسانا» ها بیشتر باشد، فرصت کشش افزایش پیدا خواهد کرد و الگوی تنفسی عمیق تر می شود. زمانی که پوتانیام و «آسانا» تا هم انجام شوند، می بینیم وضعیت کامل پوتانیام بهم نچورده است. با وقتی که حالتها کامل اند، شخص به رودی درک خواهد کرد که «آسانا» ها به طور صحیح انجام گرفته اند و سپس پوتانیام به طور خود کار انجام خواهد شد.

پوتانیام

۱۶- پوتانیام به طول انجامیدن محددی دم، استراحت و بازدم است. دم عمل دریافت انرژی اولیه در شکل تنفسی است، و استراحت هنگامی است که نفس حبس می شود تا مره آن انرژی را درک کند.

در بازدم تمام افکار و هیجانات همراه با نفس از بدن خارج می شوند. سپس هنگامی که شما خالی اند شخص انرژی شخصی خود را، «دا»، به انرژی اولیه، آتیا، می سپارد.

تمرین پوتانیام دهی آرام، اراده ای قوی و قضاوتی دقیق را پدید می آورد.

پرانی ها

۱۷- «پرانی ها» نظمی است که ذهن و حواس را تحت کنترل در می آورد. ذهن نقش دوگانه ای بازی می کند. از سویی در جستجوی خشنودی احساس است و از سوی دیگر در صدد اتحاد با صمبر می باشد. «پرانی ها» احساس را آرام می کند و آنها را به سوی درون می کشد و جوینده حق را بسوی پروردگار هدایت می کند.

صمدی، دیانا، دارانا

۱۸- «دارانا» تمرکز بر روی نقطه ای واحد است، یا توجه کلی بر آنچه

شخص انجام می‌دهد، در این حالت ذهن بی‌حرکت و بی‌موج باقی می‌ماند. او آگاهی درونی را برمی‌انگیزد تا آگاهی همیشه روان را کامل کند، و تمام گرفتگی‌ها را رها می‌سازد. اگر «دارانا» به مدنی طولانی تداوم داشته باشد، تبدیل به تفکر «مدی‌نیشن» «دارانا» (Dharana) یا تمرکز حواس می‌شود، حالتی که غیر قابل توصیف است و تنها باید تجربه شود تا قابل درک باشد.

۱۹- هنگامی که حالت «دارانا» برای مدتی طولانی بی‌مزاحمت ادامه پیدا کند به درون «صمدی» نفوذ می‌کند، جایی که «ساداکا» هویت شخصی خود را در هدف تمرکز حواس از دست می‌دهد.

۲۰- در «صمدی»، «ساداکا» هوشیاری بدن، تنفس، ذهن، هوش و ضمیر خود را از دست می‌دهد. در این مرحله خرد و پالایش او، که با سادگی و فروتنی آمیخته شده است، از دور می‌درخشد. او دیگر نه تنها روشنفکر شده، بلکه تمامی کسانی که در جستجوی حقیقت به او روی آورده‌اند را روشن می‌کند.

۲۱- «یاما»، «نیاما»، «آسانا»، «پاتایام»، پاره‌های اصلی یوگای عملی (Karma) هستند، اینها جسم و ذهن را سالم نگه می‌دارند تا تمامی را اعمالی که برای خوشنودی خداست، انجام دهند. «پاتایام» و «پراتی‌هارا» و «دارانا» پاره‌های یوگای نظری هستند. «صمدی»، «چنانا» و «دیانا» به «ساداکا» کمک می‌کنند تا بدن، ذهن و هوش خود را اقیانوس ضمیر غرق کند. این یوگای محبت و عشق (Bhakti) است.

۲۲- این سه جوینار - Bhakti, Karma, Jnana - به‌رود یوگا می‌ریزند و هویت خویش را از دست می‌دهند. بنابراین طریقت یوگا به‌تنهایی هر سنجی از «ساداکا» را دربر می‌گیرد، از افراد کُند (کودن Madha) گرفته تا افرادی مانع‌شونده را بسوی آزادی و سعادت جاودانگی می‌برد.

فصل ۳

پرانای و پرانا نام

۱- توصیف «پرانای» (Prana) به اندازه توصیف خدا مشکل است. او انرژی نافه و ساری جهان است. پرانا انرژی مادی، دماغی، عظامی، جنسی، روحی و انرژی لابراتوار عالم هستی است. تمام انرژی‌های جنبشی «پرانای» هستند. تمام انرژی‌های مادی و فیزیکی مانند گرما، نور، جاذبه زمین، مغناطیس و الکتریسیته نیز «پرانای» هستند. «پرانای» انرژی نهایی یا ذخیره شده در هر موجودی است که در مواقع خطر در حداکثر وسعت منتشر می‌شود. «پرانای» محرک عمده و آزارین (به حرکت در آورنده) تمام فعالیتهاست. انرژی است که می‌آفریند، معافقت می‌کند و حراب می‌کند. قدرت، نیرو، حیات، زندگی و روح همگی گونه‌های مختلف پرانا هستند.

۲- بر اساس اپانیشتاد^۱ «پرانای» اصل زندگی و هوشیاری است. او با ضمیر واقعی آتما یکسان دانسته شده است. «پرانای» نفس زندگی همه موجودات در عالم هستی است. «پرانای» مرکز گردونه زندگی است همه چیز بر اساس «پرانای» برقرار گردیده است. در خورشتید زندگی بخش، ابرها، باد (Vayus)، زمین (Prithvi) و تمام حالات ماده نفوذ می‌کند. «پرانای» بود و نبود است. سرچشمه تمامی دانشهاست. شخصیت جهانی

«پوروسا» فلسفه «سامکیا» می‌باشد و نابراین یوگی باید به «پرانا» پیاء
برسد.

۳- «پرانا» معمولاً به عنوان نفس تفسیر می‌شود ولی این فقط یکی از
انواع ظهور آن در بدن انسان است. اگر نفس باز است زندگی نیز باز
می‌باشد. خردمندان قدیمی هندی می‌دانستند که تمام کارکردهای بدن
توسط پنج گونه انرژی حیاتی (Prana - Vayu) انجام می‌شود، که
عبارتند از: «پرانا» (اینجا لغت کلی بکار رفته است تا حرلیاب را
متشخص کند)، «آپانا» (Apana)، «سامانا» (Samana)، «ادانا»
(Udana) و «ویانا» (Vyana). آنها نمودهای ویژه‌ای از یک نیروی
کیهانی رنده (باد زنده) و اصل نخستین هستی در همه موجودات است.
خدا یکی است، اما خردمند نامهای گوناگونی برای «او» برمی‌گزیند و
نابراین تا «پرانا» همراه است.

۴- «پرانا» در ناحیه صدای حرکت می‌کند، تنفس را کنترل می‌کند،
انرژی حیاتی را جذب می‌کند، «آپانا» در قسمت زیرین شکم
حرکت می‌کند و دفع ادرار، مدفوع و نطفه را کنترل می‌کند. «سامانا»
آتش معد را می‌افزود و به هضم و حفظ اعمال هماهنگ اعصاب
شکمی کمک می‌کند، او بدن ناقص انسان را کامل می‌کند، «آدانا» در
مغزو فعال است (حقیق و مجرود)، تارهای صوتی و گرفتن هوا و غذا را
کنترل می‌کند، «ویانا» کل بدن را دربر می‌گیرد و انرژی گرفته شده از
غذا و تنفس را در سرجها، ظاهرگاه و اعصاب پوریم می‌کند.

۵- در یوگایاما، Prana - Vayu توسط دم و Apana - Vayu توسط
سازدم تحریک می‌شود. «آدانا» انرژی را از بائین نجاع تا مغز بالا
می‌برد، «ویانا» برای کارکرد «آدانا» و «پرانا» ضروری است. او نقش
ممانعی برای انتقال انرژی از یک شخص به دیگران را به عهده دارد.

۶- پنج گروه کمکی است که به نامهای Uppranas و بسا

Upavayus شهره‌اند. آنها عبارتند از: «ناگا» (Naga)، «کورما»
(Kurma)، «کرکارا» (Krkara)، «دیوادانا» (Devadatta)،
«دانامزایا» (Dhanamaya). «ناگا» فشار روی شکم را از طریق آروغ
ردن از بین می‌برد، «کورما» با کنترل پنکها مانع از ورود اجسام
خارجی به چشم می‌شود و در ضمن اندازه عنبیه را کنترل می‌کند و در
نتیجه میزان شدت نور برای دیدن تنظیم می‌شود، «کرکارا» از طریق
عطسه و سرفه مانع عبور مواد از مجاری بینی و ورود آنها به گلو
می‌شود، «دیوادانا» سبب بروز خمیازه و خواب می‌شود، «دانامزایا»
بلغم و غذای را تولید می‌کند و حتی پس از مرگ نیز در بدن وجود دارد
و پاره‌ای اوقات سبب باد کردن نعش می‌شود.

۷- بر اساس آیهودیتا Ayurveda، «واتا» (Vata) که یکی از سه جنط
است، نام دیگر «پرانا» است. چاراکاسامیپا اعمال «واتا» را همانگونه
توصیف می‌کند که متون یوگا «پرانا» را توضیح می‌دهد، تنها جانب
محسوس در عمل «پرانا» احساس حرکت شنیده است که توسط انرژی
درونی فعال شده‌اند و سبب تنفس می‌شود.

چیتا و یوانا

۸- «پرانا» و «چیتا» همکاری پایداری دارند، محل تجمع «پرانا»
جایی است که «چیتا» وجود دارد و مکانی که «پرانا» هست محل
تجمع «چیتا» است. «چیتا» بسان وسیله نقلیه ای است که توسط دو
نیروی قدرتمند «پرانا» و «واسانا» (آروها) به جلو رانده می‌شود. او
به سوی نیروهای توانمندی در حرکت است. همانگونه که نویی به زمین
می‌خورد به بالا می‌رود و بازمی‌گردد و «ساداکا» نیز با توجه به حرکت
«پرانا» و «چیتا» حرکت می‌کند. اگر تنفس «پرانا» جیره شود آنگاه
که آروها کنترل می‌شوند و احساسات در حالت رسیدگی هستند و ذهن

در آرامش است. اگر نیروی آروها پیروز شود، تنفس باهماهنگی و مغز پریشان می‌شود.

۹- در فصل سوم هاتا یوگا پوادی پیکتا، سواتساراما (Swatmaranta) بیان می‌کند که زمانی که تنفس و «پران» آرام هستند «جینا» پیوسته و استوار است و هیچ نطفه‌ای (Sukta) نمی‌تواند آزاد شود. در این هنگام نیروی افزایش یافته «ساداکا» برای پیگیری بیشتر و احمیل‌تر بالایش می‌شود. در این هنگام به مرحله اوج Urdhva Retas (به سمت بالا=Urdhva و نطفه=Retas) می‌رسد مرحله‌ای که شخص انرژی حسی و «جینا»ی خود را برای غرق شدن در هوشیاری کامل بالایش کرده است.

پرانایام

۱۰- «پران» یعنی تنفس، تنفس، زندگی، حیات، انرژی یا قدرت. «پران» هنگامی که به صورت جمع بکار می‌رود به نفسهای مسلط زندگی یا جریان انرژی (Prana-Vāyus) دلالت می‌کند. یعنی امتداد، وسعت، ازدیاد، قول، بها، تنظیم، تعدید، جلوگیری یا کنترل، در نتیجه پرانایام معنای تعدید تنفس و جلوگیری از آن را می‌دهد. سوا سامبنا آن را «وایو نیدانا» (تمرین = Sodhana، تنفس = Vāyu) می‌نامد. پاتانجالی در یوگاسوترا (فصل ۲، صص ۵۱، ۴۹) پرانایام را ورود و خروج تنفس در وضعیت استوار و کنترل شده، توصیف می‌کند.

۱۱- پرانایام هسرامت و دارای فنونی برای به حرکت درآوردن و گسترش عمدی، آهنگین و متعادل دستگاه تنفسی می‌باشد. شامل بخشهای، جریان مستند ظریف و طویل دم «پوراکا» (Puraka) و باردم «رچاکا» (Rechaka) و حفظ تنفس «کومبکاکا» (Kumbhaka) است. «پوراکا» سیستم را تحریک می‌کند. هوای فاسد و سمها را پیروز

می‌برد و «کومبکاکا» انرژی را در بدن منتشر می‌کند. حرکات شامل انقباض نفی (diaphraghva)، صعود عمودی (aroha) و انقباض حشموی (visalata) ششها و قفسه سینه می‌باشد، مراحلی و همون پرانایام در فصل بعد توضیح داده شده‌اند.

تنفس منظم به تمرکز ذهن یاری می‌رساند و «ساداکا» قادر می‌شود تا به سلامتی، قدرت و طول عمر دست یابد.

۱۲- پرانایام تنفس معمولی خودکار نیست که بدن و روح را با هم نگهدارد. به کمک کسب فراوان آکسیژن به وسیله فنون منظم. تغییرات شیمیایی دقیق و ظریف در بدن «ساداکا» انجام می‌پذیرد. تمرین «آسانا» موانعی را که از جریان «پران» جلوگیری می‌کند از سر راه برمی‌دارد و تمرین پرانایام جریان «پران» را در سراسر بدن تنظیم می‌کند. همچنین او تمامی افکار «ساداکا»، آرزوها و اعمال را نظم می‌دهد و به او متانت و اراده‌ای قوی و شگرف می‌دهد تا بتواند بر تنفس خود چیره شود و بر خود باشد.

فصل ۱

پرانایام و دستگاه تنفسی

«آرامش که تنفس در بدن است و به گی و پاهای ما است. آن و برای که تنفس از بدن جدا می شود، رشد گی نیز رخ می دهد و به پاهای تنفس را تنظیم کنید.» هاتا یوگا پودا (پیش از فصل ۲، بخش ۱۳)

۱- در هر دم دادن یک شخص متوسط حدود ۱۰۰ لیتر هوا به ریه ها فرو می دهد. در هنگام دم عمیق میزان هوای گرفته شده ۹ برابر می شود، که از لحاظ عددی حدود ۳۰۰۰ لیتر هوا به ریه ها است. ظرفیت انقباضی ریه ها به وضع ساختمان تنفسی آنها فرق می کند. تمرین پرانایام که در تنفس شش ها را آگاه را افزایش می دهد که ششها به حداکثر بهویته هوایی برسند.

۲- فصل دوم کتاب هاتا یوگا پودا در مورد پرانایام است. در همه فرار بخش توضیح می دهد که:

«در تمرین «آسانا» تنفس با شات همراه است و به این ترتیب تنفس کنترل شده بهاده شده است. نوگی ناند پرانایام را آسانا که از تمرین (Guru) یاد گرفته است، تمرین کند و در دم عذایی مناسب را از قفسه سینه به تنفس که تنفس نامنظم است دهن کنترل می شود. هنگامی که تنفس یکم است و منظم است دهن به آرام است. برای دستیابی به یکم است و آرامش، نوگی ناند تنفس خود را کنترل کند. با هنگامی که تنفس در بدن است

رشدگی یا مریض است. هنگامی که نفس از بدن جدا شده زنده گی بیرون رفت
می‌دهد، بنابراین نفس را تنظیم کنید. ۱۰
۲- نبرش یونانیام کهک می‌کند «ناری» (Nadis)، که اعضای لوله مانند
طریقی در بدن هستند و انرژی از طریق آنها در بدن جریان پیدا
می‌کند، بازایش شوند، در بدن هواران «ناری» وجود دارد که اکثر
آنها از سمت قلب و با شروع می‌شوند. یونانیام «ناری» ها را در
وضعیت صحت و سلامت نگه می‌دارد و مانع از خرابی آنها می‌شود. این
بیر به نوبه خود سبب تغییر در رفتارهای روحی «ساداکا» می‌شود. به این
صورت در یونانیام نفس از اندای دیگر آگم در هر دو طرف بدن، سردبک
نگی حاضر شروع می‌شود. به یونانیام در افرانگم قسمت سینه و عضلات
تنفسی فرعی گردن به حالت استراحت درمی‌آید. این نیز به نوبه خود
سبب رهایی عضلات صورت می‌شود. هنگامی که عضلات صورت در حالت
استراحت هستند، آنها تسلط خود را بر روی اعصاب ادراکی کاهش
می‌دهند، پس اعصاب شامل حتم، گوس، سی، ریان و بومب است، در
سحه این امر سبب کاهش فشار بر روی معز می‌شود. هنگامی که فشار
معز کاهش یافت «ساداکا» به تمرکز، حالت و آرامش دست می‌یابد.

چهار مرحله یونانیام ۹

۱- بعد از برآوردن «آشاد» برای آمون فسمهای مختلف ساختمان بدن،
مثل عضلات، اعصاب، اندامها و عروق، فراهم آمده است، بنابراین
اعضای بدن هماهنگ و سلامت کار می‌کنند. محیط ساختمان، در حه
جوار و در صعب ملازمی و ذهن افراد ستر با یکدیگر فرقی می‌کند و
«ساداکا» های مختلف در حالتی مختلف به کمک شدن سماربهای
سپاس، کمک کرده و هماهنگی آنها را افزایش می‌دهند. گونه‌های
مراومس از یونانیام فرعی آمده، نبرشهای فرعی، معز، دهی و

روحی «ساداکا» را که تحت حالات مختلف، دیگرگون می‌شود،
بر آورده کند.

چهار مرحله یونانیام

۵- سیوا سامیتا چهار مرحله آواستا از یونانیام را در فصل ۳ توضیح
می‌دهد. آنها عبارتند از:

الف) «آرامنا» (ب) نیت کوشش (گاتا) (پ) پیام دانش
(باریکویا) و تا کمال (سپاتی).

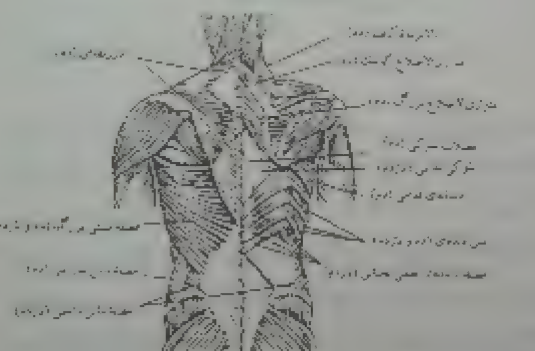
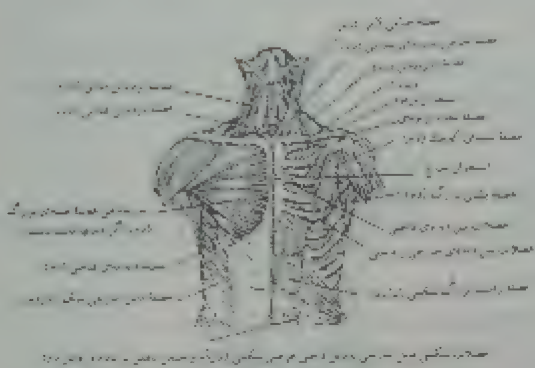
۶- در مرحله «آرامنا» «ساداکا» به یونانیام بیدار می‌شود، ابتدا
شناختن است و به سبب نفلا و مرعتی که دارد و می‌خواهد رودتر به نتیجه
برسد، مدخل می‌لرزد و غرق می‌کند. هنگامی که با پشنگار نمرسات
خود را ادامه دهد، لرزش و تعریق تمام می‌شود و «ساداکا» به مرحله
دوم «گاتاواستا» (Ghatavastha) می‌رسد. گاتا یعنی ظرف آب، بدن با
یک ظرف مقایسه شده است، مانند ظرف گیتی نیخته، جسم مادی لاغر
می‌شود و در آتش یونانیام شدیداً پخته شده و به ثبات می‌رسد، در این
مرحله پنج «گاسا» (Kosas) و سه «ساریر» (Sarira) با یکدیگر یکی
می‌شوند. بعد از این یگانگی «ساداکا» به «ناری» چایاواستا
(Parichayavastha) می‌رسد، جایی که رابطه معنایی دانش یونانیام و
خودش را به دست می‌آورد، با این دانش او ویژگیهای «گاس» خود
را کنترل کرده و علل اعمال و رفتار خود را درمی‌یابد. از مرحله سوم،
«ساداکا» به سوی «نیسیانی آواستا» (nispati avastha)، آخرین
مرحله کمال، پیش می‌رود. تلاشهای وی کامل می‌شود و بدر کردارش
می‌سوزد، او از مواضع گناس گذشته است و تبدیل به «گاتا نیپا»
(ganatita) می‌شود، او «جیوامو گاتا» (jivamuktat) می‌شود - کسی که
در طول مدت زنده گی «جیوانا» (jivana) به خاطر دانستی که از روح

را مشاهده کرده‌ایم؛ برای اینکه دوران کودکی را دیده‌ایم، هر کسی می‌تواند بداند که با زندگی که با او که وجود دارند، اما اکنون روح نفس است، که تنهاست؛ خود آگاهی که بدن را تسخیر می‌کند و به اوج می‌رسد، اینست آن حیرتی که از روح نفس می‌توان بدست آورد. پس روح نفس چیست؟! و همان خود آگاهی است. حال خود آگاهی چیست؟! این همان روح نفس است، چون آنها بخاطر یکدیگر در بدن زندگی می‌کنند و با هم نیز در بدن می‌روند. (مآخذ پیمین فصل ۳ صفحه ۳)

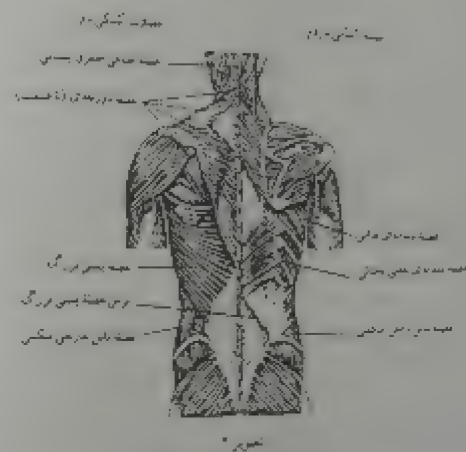
۱۳- نفس با زندگی مستقل خارج از مادر شروع می‌شود و زمانی که زندگی متوقف می‌شود، نفس نیز پایان می‌یابد. هنگامی که نور از هور در رحم مادر است، گسترش مورد نیازش از طریق خون مادر تأمین می‌شود و مشغول وی آوازی فعالیت ندارند، هنگامی که متولد می‌شود فرمان نخستین نفس زندگی از مغز صادر می‌شود.

۱۴- در حلقه زندگی شخص، میزان و عمق تنفس به طور خودکار از طریق سیستمهای عصبی، تنظیم و کنترل می‌شود و به طور منظم اکسیژن تازه‌ای که مورد نیاز سلولها است فراهم شده و دی اکسید کربن انباشته در سلولها تخلیه می‌شود.

۱۵- اغلب ما می‌دانیم که چون نفس معمولاً امری خودکار است، خارج از حوزه کنترل ما است. این حقیقت ندارد، در پودمان با تمرین مداوم و سخت نشناختن و مستند عصبی می‌توان توسط تعبیر میزان تنفس بهره بیشتر از آن (نفس) هم در عمق و هم در کیفیت برد. ظرفیت تنفس ورزشکاران سرگرم، توهوردان و بوگی‌ها خیلی بیش از مردم عادی است. این امر به آنها اجازه می‌دهد که کارهای بزرگ خارج از عاده انجام دهند. نفس بهتر یعنی زندگی بهتر و سالمتر.



تصویر ۱۰: حلقه‌های غضروفی و غضروفی که در تنفس نقش دارند.



۱۶- عمل تنفس گونه ای است که در نتیجه آن به طور عادی ۱۶ تا ۱۸ بار در دقیقه برشود. هوای تازه که شامل اکسیژن حیاتی بخش می باشد به درون آنها مکیده می شود و گازها شامل دی اکسید کربن از بافت های بدن از طریق ریه های تنفسی با گردش بیرون (اکسپیر) مبادله می شوند. نورم منطقه گسده های هوایی بود در ریه ها توسط حرکات قفسه سینه و دیافراگم به پدید می آید. دیافراگم به سبب خود توسط تکان های عضلی که در مرکز تنفس در مغز به ماهیچه های مربوطه صادر می شود، تحریک و تحریک می شود. در این معرکه حرکتی است که از طریق آن تنفس و سه کارکرد دیگر معرکه هستند از جمله، اراده و هوش تنظیم می شود.

۱۷- حرکات تنفسی شامل سه پاره است. الف) دم ب) بازدم ج) بازدم

بگردد است تنفس.

دم حرکت هفان باز شدن سینه است که توسط شش های برار هوای تازه انجام می شود. بازدم و اکسیر صبیعی و غیر هفان بازگشت از دیواره قابل ارتجاع سینه است که به وسیله آن هوای بیست و گشته خارج می شود و ششها تخلیه می شوند. بگردد است تنفس مکیده است که در آخر هر دم و بازدم پدید می آید. این سه پاره حرکات تنفس را می سازند، تنفس بر روی ضربان قلب تأثیر می گذارد، هنگامی که تنفس را مدتی قطع کنیم کاهش ضربان قلب مشاهده می شود که افزایش استراحت ماهیچه قلب را ضروری می سازد.

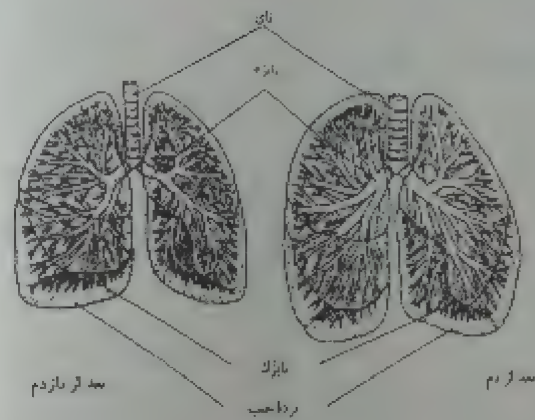
۱۸- تنفس در چهار دسته طبقه بندی می شود.

(الف) : تنفس نرفوهای یا فوقانی، جایی که عضلات کمکی در گردن در بالایی ششها کاملاً فعالیت دارند.

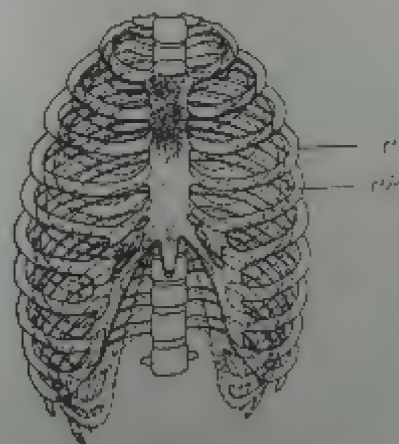
(ب) : تنفس بین دیده ای یا میانی، جایی که قسمتهای مرکزی ششها فعالیت دارند.

(ج) : تنفس دیافراگمی یا تحتانی، جایی که بخشهای پایینی ششها کاملاً فعال هستند. در حالتی که قسمتهای بالایی و مرکزی فعالیت کمتری دارند.

(د) : تنفس کلی یا پودانیامی، تمامی ششها با ظرفیت کامل فعالیت دارند. در تنفس کلی با پودانیامی، انقباضات دیافراگمی انقباض خود آگاه (ارادی) عضلات قدامی حاسی دیواره شکم به تأخیر می افتد، این عضلات به طور مؤثر از بالا به قفسه سینه و از پایین به لگن حاصره وصل شده اند. این عمل، دیافراگم گنبدی شکل را که به لبه دنده زیرین متصل است، پایین آورده و ثابت می کند و به اعصاب شکمی فشار می آورد و گجایش قفسه سینه را افزایش می دهد. این عمل، دیافراگم را برای انقباض پسین با حداکثر وسعت و کارایی، به وسیله کاهش



تصویر ۵: ریه ها



تصویر ۶: قفسه سینه

فشار مایل به مرکز آمده می ماند. و دخالت عملی بعدی را که بالا رفتن و انقباض قفسه سینه و برین هنگام روانه شدن به سمت بالا را کاهش می دهد. این کار به کمک فشارهای عمودی دیافراگم انجام می پذیرد که به وسیله فعالیت پی در پی عضلات بین دنده ای دنبال شده و اجاره می دهد تا حرکات گاز ابری دنده های شاور، حرکاتی مانند دست سطحی. دنده های شخص، بلندی و گسترش کاملی بیرون تمام قفسه سینه از میانه آن در بخار انجام شود. در آخر بالاترین مایه های بین دنده ای و مایه های متصل به دنده های ریه ها و کتف تا گردن و جمجمه منقبض می شوند و قسمت بالایی شش را قادر به پر شدن می سازند. سپس محفظه سینه ای که قبلاً باز شده بود، در جهات بالا، جلو و پهلوها دوباره باز می شود.

۱۹- این دسته حرکات شکم، دیواره سینه و گردن که در آنها هر محله از تسلسل، زمینه ای را برای مرحله بعد آماده می کند. سبب پر شدن حداکثر ششها می شود، تا فضای کافی برای هوای ورودی که می بایستی تمام گوشه و کناره های هر شش را پر کند، پدید آورد.

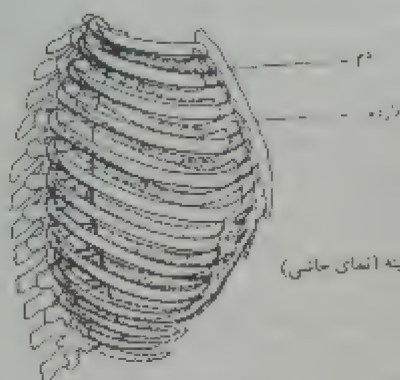
۲۰- «سادا کا» اول باید آگاهانه و متعین بدش را در سمت قد می دیواره شکمی، درست بالای لگن حاضر، صاف کند. برای انجام دادن این کار او باید دیواره پایینی شکم را به طرف بخار و در مقابل دیافراگم حرکت دهد، مانند اینکه ماساژی از طرف پوست به عضله و از سمت عضله به اعضای داخلی می دهد. این حس انقباض عمودی فعال با حرکات قابل مشاهده دیواره شکمی، از سمت پوست سطحی به لایه های عمیق تر، همراه است، و تا اراده انسان قابل تنظیم می باشد. بعد از آن توجه خود را به گشاد کردن نواحی جانبی و خلفی سینه معطوف کند. قسمت پایینی دیواره سینه را همزمان با گشاد کردن دیواره بالای سینه همراه با تمامی پوست و عضلاتش بالا بیاورد. دیافراگم کم کم و به

برمی و آهنگی شکل گندی خود را با آغاز زمان استقرار در انتهای نفس، به دست می آورد. در هنگام باردم گسادی دوباره به طرف بالا حرکت می کند. در ابتدای باردم دیافراگم بسیار فعال است، تا شروع آفت و نرمی را برای ششهای قابل انقباض بوجود می آورد.

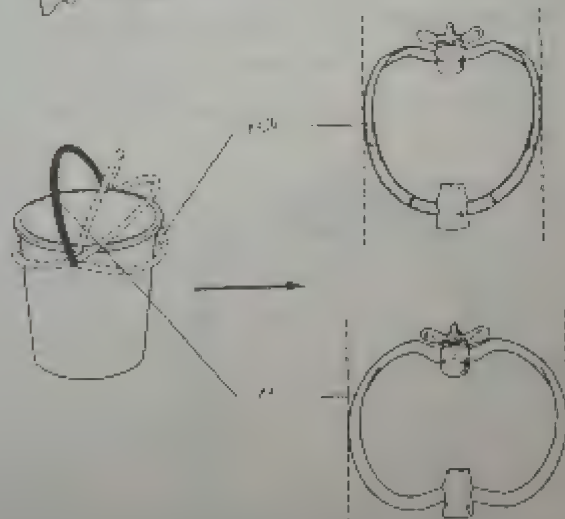
۲۱- اکسیژن یار به درون کيسه های هوایی که واحد ششها هستند وارد می شود. عتدای اطراف کيسه های هوایی این اکسیژن ها را به درون جریان خون حمل می کند و سپس دی اکسید کربن را از خون برای خارج شدن (از طریق ریه) به هوای درون ششها منتقل می کند. خون محتوی اکسیژن تازه و کمک رنگها از قلب چپ به تمام ششهای گونه و کنار بدن می رسد، بنابراین شمار خود را از اکسیژن که ماده حیث شبعش است، بر می کند. محصولات اضافی (خصوصاً دی اکسید کربن) به وسیله تمام کيسه ها به بیرون فرستاده می شود و سپس به وسیله جریان خون وریدی از قلب راست به ششها می رود تا از محیط درون بدن دفع شود. قلب خون را به طور متوسط ۷۰ بار در دقیقه به داخل بدن پمپ می کند، به منظور تنفس درست و منظم، به هماهنگی تمام قسطندهای مرتبط بدن احتیاج داریم: سرو یا مرکز کنترل (سیستم عصبی)، ریه ها (ششها)، پمپ (قلب) و سیستم جریان خون (سرخرگ، ساهرگ) و به علاوه حرکت قفسه سینه و دیافراگم.

قفسه سینه

۲۲- قفسه سینه محفظه ای است که توسط رنده ها باید می آید و درون آن قلب و ششها قرار گرفته اند. مانند مخروط ناقصی است که در بالا باریک و در پایین پهن می شود. سمت بالای قفسه سینه از طریق عضلات گردنی که به ترفه متصلند پوشیده شده است. نای در مسیرش از حلی به ششها از اس قنبل غور می کند، اس مخروط ناقص در جهت عقب به



تصویر ۷: قفسه سینه (نمای جانبی)



تصویر ۸: حرکات دسته سطحی رنده ها

جلو، کمی عمیق است. سطوح استخوانی آن شامل قسمت سینه‌ای ستون فقرات در حلقه‌های پشت و عمیقاً سینه‌ای جلو می‌باشد. قفسه سینه دارای ۱۲ جفت دنده مسطح است که در سرتاسر انتهای پس ستون فقرات در پشت و جناغ در جلو به شکل منحنی درمی‌آید تا حالت یک مد نیمه‌دایره را در هر طرف درست کند. فاصله بین دنده‌ها را عضلات بین دنده‌ای خارجی و داخلی بر کرده‌اند. به علاوه عضلات دیگری نیز وجود دارند که ۱۲ جفت دنده را به یکدیگر خاصره و اولین مهره قسمت گردن پس ستون فقرات متصل می‌کند. بطور کلی بازده جفت عضله در این قسمت وجود دارد. انقباض و انقباض سینه به وسیله این عضلات و دیافراگم کنترل می‌شود. منطقه سینه‌ای پشت مانند مقطع بهی برنگ و درخت مور است. جانشی که جناغ سابقه می‌باشد. قطب‌های دنده‌ای یکپارخت رنگها می‌باشد و استخوان دنباله انتهای باز که برنگ است.

سینه و درخت‌های

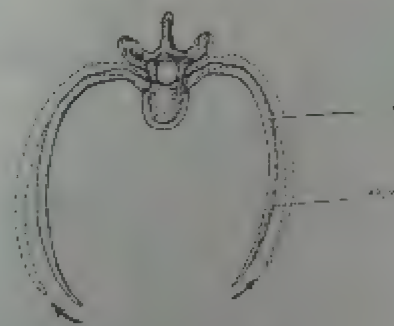
۲۳- ششهای چپ و راست از نظر ظرفیت و شکل ظاهری با یکدیگر تفاوت دارند. در اکثر افراد حجم قلب که معمولاً به اندازه یک مشت است در طرف چپ است. پس شش سمت چپ کوچکتر است. این شش به دو قسمت (لُب) تقسیم شده که یکی بالای دیگری است. در حالی که شش سمت راست دارای سه قسمت است (شکل ۵).

۲۴- شش را لایه‌ای به نام پنور (پرده جنب) پوشانیده است که از نظر شکل بیان نوپ فوتیال منبسط می‌شود.

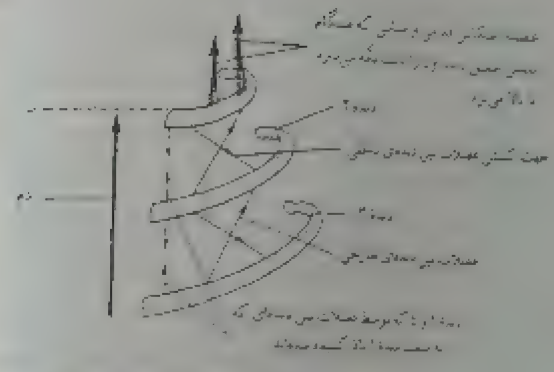
۲۵- حالت گندلی در سمت راست دیافراگم از سمت چپ بیشتر است. در زیر آن در سمت راست کبد بزرگترین عضو توپر شکمی است و قابلیت تراکم و فشار کمتری نسبت به معده دارد. در زیر دیافراگم سمت چپ طحال قرار دارد. در یک دم کامل، هنگامی که هدف



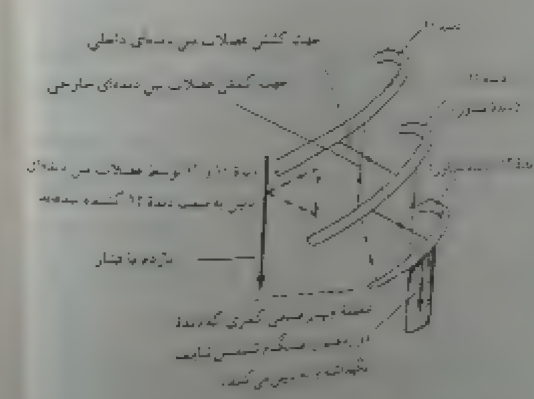
تصویر ۹: حرکت‌های حلقه دنده در نفس



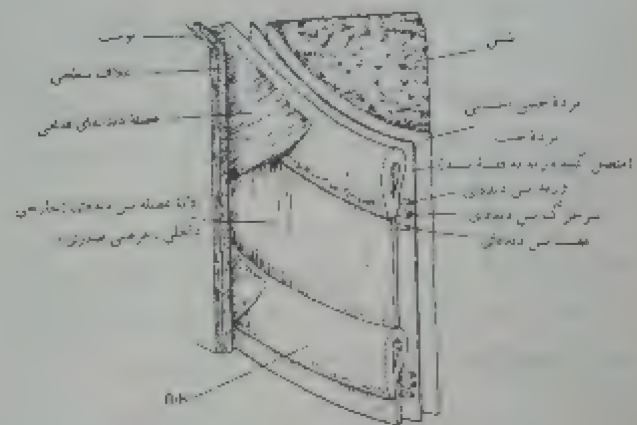
تصویر ۱۰: حرکت پرگاری دنده‌های شاور



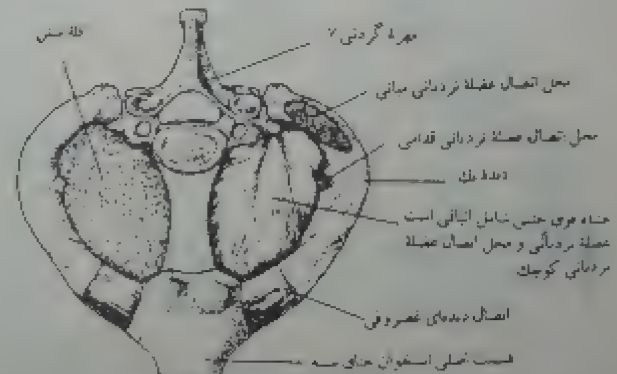
تصویر ۱۱: حرکت ریه به بافت دیواره تنه ای - لایه در ضمن دم



تصویر ۱۲: حرکت ریه به بافت دیواره تنه ای - لایه در ضمن بازدم



تصویر ۱۳: بافت دیواره تنه



تصویر ۱۴: محل قرار گرفتن عضلات گردنی که در آخر (دم) برای تنفس استفاده می شوند

۲۷- روی در حق به شکن جبهه‌ای است که ۴ پنج (تقریباً ۶۰ سانتی متر) طول و کمتر از یک اینچ (۲/۵ سانتی متر) قطر دارد؛ که به دو نایژه تمسیم می‌شود، که هر کدام به یک نشی می‌روند، سپس هر کدام به تعداد سار راندی بزرگ، که من عور هوا است، بحث می‌شوند. در انتهای هر کدام از این نایژکها کیسه‌های هوایی، کیسه‌های ربر به شکل حوسه انگور، متصل است که در هر شش حدود ۳۰۰ میلیون از آنها وجود دارد. سطح هر کدام توسط ۸۰ تا ۱۰۰ میلیون سنگفرشی، که ۴۰ تا ۵۰ هزار برگ‌تر از نواح خود در پوستند، پوشیده شده‌اند.

۲۸- این کیسه‌های هوایی کوچکند که بصورت نافکهای کسه‌ای شکل متعددند و یک ردیف داخل سونی دارند. فضای بین سلولها (فضای میان بافتی) از مایع پر شده است. ضراف دیواره خارجی کیسه‌های هوایی به گهای کوچکی قرار دارند که همان مویرگها هستند. تعویض گازها بین کیسه‌های هوایی و گشویهای ربر و پلاسمای خون از طریق مایع درون کسه‌های هوایی یا فضای میان بافتی انجام می‌پذیرد (شکلای ۱ و ۲).

۲۹- در فضای داخل کیسه‌های هوایی هست به مویرگهایی که از داخل ششها می‌گذرد. میزان بیشتری اکسیژن و میزان کمتری دی اکسید کربن وجود دارد. در مدد زمان ساده اکسیژن و دی اکسید کربن مولکولهای اکسیژن به داخل خون و دی اکسید کربن به خارج خون انتقال می‌یابند.

سئون هفوات

۳۰- سئون فقرات باید مانند لاله درخت محکم بگه داشته شود. نخاع توسط سی و سه مهره محافظت می‌شود، هفت مهره‌ای که که در گردن قرار دارند، مهره‌های گردنی نامیده می‌شوند. در ربر آنها ۱۲ مهره پشتی یا سینه‌ای قرار دارند که به دنده متصل هستند و یک محفظه جهت

محافظت قلب ششها ایجاد می‌کند. ده دنده فوقانی در جنو به رویه داخلی استخوان سینه‌ای (جناغ) متصل‌اند ولی دو دنده شناور یاایی به سمت جنو متصل نیستند. باین مهره‌های پشتی مهره‌های کمری، در ربر آنها استخوانهای نخاعی و دنباله‌ها قرار دارند که تشکیل از مهره‌های به هم جوش خورده‌اند. آخرین مهره استخوان دنباله به طرف جنو می‌پیچد.

استخوان سینه‌ای (جناغ)

۳۱- استخوان سینه‌ای ۳ یاره دارد. در نفس، بالا و پائین این استخوان باید نسبت به سطح در حالت عمودی قرار گیرند. کاربرد آن به عنوان پشتیبان برای بالا بردن دنده‌های حانسی است که مانند دسته یک مظل عمل می‌کند. بدین ترتیب فضای بیشتری در هنگام بار شدن ششها در جهات کناری و بالایی پدید می‌آید.

۳۲- ششها از پیرامون ساز می‌شوند و فضا برای این انبساط توسط عضلات بین دنده‌ای پدید می‌آید و عضلات بین دنده‌ای داخلی را در پشت ثابت نگه می‌دارد. اگر پوست در فیسمهای پشتی یا عضلات بین دنده‌ای داخلی همکاری نکند، تنفس کم عمقی و مقدار گرشی اکسیژن کم می‌شود و بالاخره سبب ضعف فیزیکی و کاهش مقاومت بدن می‌شود.

پوست

۳۳- مانند یک طبال (طبیل زن) که پوست ظیل خود را برای دستیابی به طنین زیبا و یک ویلونیت که سیمهای ساز خود را برای بدست آوردن صدای شفاف و صاف کوک می‌کند، بوگی نیز پوست تن خود را سازگار می‌کند و کشش می‌دهد تا حداکثر پاسخ را از عضلات بین دنده‌ای برای کمک به مراحل تنفس در حین انجام تمرین پوانایام بگیرد.

۳۴- دنده‌های شناور در جلو به جناغ نجسیده‌اند و مانند یک جفت

برگاز بار شده بدنه فضای بیشتری در حبه پدید آورد. از طرف دیگر دنده‌های بین میانی می‌تواند در پهلوی هم بار شود، بنابراین باعث بالا رفتن و پهن شدن قفسه سینه می‌شوند. این مسئله روی دنده‌های زیرین اثری ندارد. برای بر کردن قسمت‌های بالایی ششها احتیاج به تمرین و مهارت می‌باشد. و باید آموخت که چگونه از عضلات بین دنده‌ای داخلی و بالایی و قسمت زیرین جاذب استفاده کرد. قفسه سینه را از قسمت خارجی به سمت خارج بار کشید تا جایی که با عضلات بین دنده‌ای ادامه پیدا کند.

دیافراگم

۳۵- دیافراگم بخشی عضلانی و گندلی شکل است که محفوظه سینه‌ای را از شکم جدا می‌سازد. در تمام قسمت حنفوی زیرین قفسه سینه وجود دارد. از عقب به مهره‌های گمری پیوسته است. در کنارها به ۶ دنده زیرین متصل است و در جلو به عسروف خنجر مانند جاذب پیوند دارد. بافت آن ششها و قلب قرار دارند و در زیر آن در سمت راست کبد و در سمت چپ طحال و معده قرار گرفته‌اند.

عضلات کمکی

۳۶- عضلات تنفسی سینه. نکته: سنون فقرات به عنوان عضلات کمکی در تنفس بکار می‌روند، که معمولاً تحت کنترل دیافراگم‌اند. علاوه بر عضلاتی که قبلاً توضیح داد، عضلات گردنی، یوئزه عضله جناغی، جنبیری - پستان، بخش خود را انقباض می‌کند. آنها بسیار کم در تنفس آرام شرکت می‌کنند، اما هنگامی که عمق یا سرعت تنفس افزایش می‌یابد، فعال، و زمانی که نفس حبس شود سحت می‌شوند. کاربرد عضلات کمکی در انقباض متفاوت است. و همچنین استفاده آن در یک

فرد مشخص نیز از لحظه‌ای تا لحظه دیگر فرق می‌کند. و بستگی به قدرت، کارآمدی و لیاقت و هیجان شخص دارد که در هنگام نفس کشیدن اجرامی کند.

۳۷- همه ما تنفس می‌کنیم. اما چند نفر از ما با دقت این کار را درست انجام می‌دهد؟ کیفیت بد، سینه بدتر کب و با بدخل جمله، تنفسی. بی‌نظمیهای احساسی، اختلالات معده ششی، سیگار کشیدن و استفاده نادرست از عضلات تنفسی موجب تنفس کردن نامناسب می‌شوند که کمتر از ظرفیت شخص است. ما از بار احتیاج و ناتوانیهای که در تنه پدیدار خواهد شد، آگاهییم. بسیاری از تغییرات ظریف در بدن ما در اثر نفس کشیدن بد و وضعیت نامناسب بوجود می‌آیند و سبب تنفس سنگین، عمل ناکافی ریوی و پیشرفت بیماریهای قفسی می‌شود. توانایی می‌تواند کمکی در جهت جلوگیری از این بی‌نظمیها و مشاعده و یا درمان آنها باشد. با بر این شخص می‌تواند سالم و کامل زندگی کند.

۳۸- هنگامی که نور از صفحه خورمید می‌تابد هوا در ششها منبسط می‌شود و سینه را به سوی بالا و بیرون حرکت می‌دهد. اگر پوست روی مرکز استخوان بتواند عمودی حرکت کند و بتواند به صورت حنفوی از طرفی به طرف دیگر باز شود، بیانگر آنست که ششها با حداکثر ظرفیت خود در حال پر شدن‌اند.

فصل ۵

ناری‌ها و چاکراها

۱- واژه «ناری» (Nadi) از «نار» (Nad) مشتق شده که خود ناره به معنای صدای ساقه، لرزش و انعکاس است. «ناری»ها لوله‌ها، مجاری و یا کانالهایی هستند که هوا، آب، خون، مواد غذایی و سایر مواد از طریق آنها در بدن حمل می‌شوند. آنها شامل سرخرگها، سیاهرگها، مویرگها، نایزها و غیره... می‌باشند، در بدنهای حیاتی و روحانی ما، که قابل توزین و اندازه‌گیری نیستند، آنها «ناری‌ها» کانالهایی برای کیهان، زندگی و سایر انرژیها و همچنین برای احساسات، هوشیاری و تحلی روحانی‌اند و با توجه به وظایفشان به نامهای گونه‌گون نامیده می‌شوند، «ناریکا»ها (Nadika) «ناری»ها کوچکند و «ناری چاکرا»ها (Nadichakra) شبکه‌ها یا غده‌های موجود در هر سه گونه بدن (سنتی، ظریف و روحانی) هستند، هنوز بدنهای ظریف و حساس توسط دانشمندان و متخصصین پزشکی مورد شناسایی قرار نگرفته است.

۲- در «واپانیشاد» گفته شده است که «ناری»ها در بدن، از کف پا تا معز سر جاری هستند، در میان آنها «برانا» یا نفس زندگی سامان گرفته است و در آن خدای زندگی «آتما» ساکن است که ماوای «ساکتی» (Sakti)، خالق جهان خاندان و بی‌جان است.

۳- نسیم ناری‌ها از یکی از دو مرکز «تانا» (Thana) و

«کنداجا» (Kandaja)، کمی پایین تر از ناف، و جنب منشاء می گیرند. با اینکه کد بهای بوگا در مورد مکان شروع آنها نظر یکسانی دارند ولی در مورد مکان و پایان آنها نظرات گوناگونی وجود دارد.

نازی‌هایی که پایین ناف شروع می‌شوند

۱- دوارده انگشت - لایه از اعضای تناسلی و درست در زیر ناف، عضو نیم مرغی شکمی به نام «کاندا» قرار دارد. گفته می‌شود که از این محل ۷۲۰۰۰ «ناری» به تمام نقاط بدن پخش می‌شوند. که هر کدام به داخل دیگری استعاضی می‌فرستد. آنها در تمام جهات پخش می‌شوند و کار کرده و پایه‌های پشماری دارند.

۵- «سوا سامیتا» ۲۵۰۰۰۰ «ناری» را نام می‌برد که ۳۸ عدد آنها دارای اهمیت فراوان هستند. این ۱۴ عدد و چند عدد دیگر با کارکردشان به صورت فهرستی در جدول بعد آمده‌اند. سه «ناری» که بیشترین اهمیت را دارند در ابتدای جدول ذکر شده‌اند.

۶- سوسوما (Susumna) که مسیر آن از میان ستون فقرات می‌گذرد، در بین سه دو نیم می‌شود و در حمله بنا (نیلوفر هزار برگ) (Sahasra) که جایگاه آتش (aghi) است پایان می‌پذیرد. دالوچیشا آن را بی‌نهایت درختان و متن (valanti) و تجسم آوای هستی (nadarupini) توصیف کرده است.

همچنین آنرا پشیمان جهان (پشتانی = Dharmin، جهان = Vista) «سراهمسادی» (Brahmanadi) او زورده «سراهمسا» (Brahmarandhra) سیر نامیده‌اند. این نه‌دب (Sattva) می‌باشد. سوسوما به ماده کاه هنگامی که «پرتنا» وارد می‌شود و زمان را می‌بلعد، اجزای شادمانی می‌دهد.

نازی‌هایی که از زیر ناف شروع می‌شوند

شماره	اسم نازی	محل در بدن	محل آنها	عمل
۱	ساموما	Susumna	مرکز ستون فقرات	تخلیه، آتش
۲	پدا	Ida	جنب چپ شکم	سوراج بیضی چپ (Chandra) سر و گردن (Suras)
۳	پس گولا	Pingala	جنب راست شکم	سوراج بیضی راست (Suras) مایه سر و منی (Suras)
۴	گندارو	Gandharo	پشت شماره ۲	پشم چپ
۵	داسهوا	Dasyahva	پشت شماره ۲	پشم راست
۶	پورا	Pura	پشت شماره ۲	گوشی راست
۷	پاتسوس	Yasasru	فصل ۱۰ و ۱۱	گوشی چپ و راست
۸	کام‌اما	Kamada	دهان و حنجره در قسمت قسم می‌کند	نشت پای چپ
۹	کاه	Kaha	جری شماره ۱	نهار
۱۰	سارموش	Saravali	پشت شماره ۱	سحر معش و دور نگه داشتن اجزاء شکنج و پهلوی
۱۱	وانونی	Vanuni	بین ۹ و ۱۰	درصد چپ پروانه دارد
۱۲	وانولوان	Vavulhan	بین ۹ و ۱۰	نقدی دراز
۱۳	پادامی‌نسی	Padamasi	بین ۱۰ و ۱۱	لگت
۱۴	سامکشوری	Samskuri	بین ۱۰ و ۱۱	نمای منی
۱۵	سابا	Subha		
۱۶	کهرسکی	Karsiki		لگتانی نشت پای
۱۷	سورا	Sura		چپ و راست
۱۸	وگا	Vaga		بین دو لوز
۱۹	کورا	Kura		گرششی، نسکی، نسیم برقی
۲۰	کیرما	Kirma		نات پور و سر
۲۱	ویگانه	Vigana		جری هوشیاری

داری‌هایی که از قلب شروع می‌شوند
۷- سراساس کتابه اوپانیشت (فصل ۶، صفحه ۱۶، ۱۷) و پوان اوپانیشتان
(فصل ۳، صفحه ۱۶) که «آتما» که گفته شده به اندازه یک شست است
در درون قلب هستی دارد و ۱۰۱ «داری» از آن سرچشمه می‌گیرند، در
کتاب شاندوگی (فصل ۳، ۴، ۱۲) از آجایی که جسم مادی انسان بوسه
برونی هست، در نتیجه هست داجنی (brahmayami) قلب او است (فصل
۳، ۳، ۸)، جایی که «آتما» قرار دارد. همگی «آتما» (روح، قلب
یا ذهن) «آتماکارانا» (مسح فکرها، احساس و آگاهی) و
Chidatama: قوا ایزدی و آگاهی بر نامیده می‌شود.

۸- احدا قلب هم معانی معنوی و هویتی دارد. تمام نصیهای زندگی
(Vayus) در آنجا مستقر شده‌اند و نمی‌توانند به فراموشی آن بروند و
ایحسان که «برانا» عدل را برمی‌نگراند و آگاهی (Prana) را فعال
می‌کند آگاهی سرچشمه فکر، نفس و اراده است، هنگامی که شعور
کسر شد، عقل و قلب بگم می‌شود و خود اصلی پدیدار می‌شود.

۹- از هر ۱۰۰ داری ۱۰۰ داری «طریقت» متجلی می‌شود و هر
کدام از اینها به ۱۰۰ داری «تجسس» استعاب می‌دهد، اگر نظم و
همه‌هنگی بین «داری‌ها» و «Vayus» که عبارتند از: «برانا»،
«آتما» و «اودانا»، «ویانا» و «اسمانا»، باشد، آنگاه بدن بصورت
بهشتی در روی زمین درمی‌آید، اما اگر بی‌نظمی و ناهماهنگی باشد بدن
به میدان جنگ دچارها تبدیل می‌شود.

۱۰- از ۱۰۱ «داری» فقط «عشر» (chitra) در ریشه «سوشومنا» به دو
پاره تقسیم می‌شود. یک پاره از «عشر» همراه آن حرکت می‌کند و
سوی روسته سراسیمه در طرف سر مادی «مدهاسرار»
(Sahasrara) گم می‌شود. این تارودادی بسوی روح عملی
«پارابرهمن» (Parabrahman) است، تارودادی دیگر «عشر» به طرف پایین

و دست‌های سراسیمه برای رها کردن منطقه حس درمی‌آید. گفته
می‌شود که در هنگام مرگ، بوگی‌ها و افراد مقدس آگاهی بسوی
«برهماراندرا» (Brahmarandhra) رهسپار می‌شوند. از آنجایی که
رویه در تارودادی روحانی بدن «کرانا ساریرا» (Karana - Sarira) قرار
دارد قلب اندر «گیری و زوئیت» نیست، هنگامی که «برانا» به سمت بالا
صعود می‌کند و از طریق «چیترا» به میزان «چاکرا» می‌رود، و
«چاکرا» برنوی (Ojas) می‌گیرد که همان تارودادی ایزدی منطقه است.
«چتر» بصورت شکل پیدا کرده و به پراهماداری یا پارا (عالی) داری
تبدیل می‌شود. سپس «ساداکا» تبدیل به کسی می‌شود که میل غلبه
خود را بالایش کرده و خود را از هر نمایی رها ساخته است.

داجنی و ضمیر

۱۱- «داری‌ها»، «دامانی‌ها» و «شیرا»ها اعضای فیزیکی یا
معنای در درون بدن مادی و تعریف‌اند که انرژی را در اشکال
گونه‌گون حمل می‌کنند. کلمه «دامانی» (Dhamani) از «دامانا»
(dhamana) مشتق شده است که معنی یک جفت را می‌دهد، برده‌گیرین
معنای آن یونانی است. یوست آن را همان بدن ستر (stula) گفته
داخلی همانند بدن حساس و طریقت (suksha) و برده‌های آن که به شکل
غشیه‌های پر آب و شادابند می‌توان به متادادی روحانی یا معنوی
(Karana) در نظر گرفت. داری‌ها هوا را منتشر می‌کند، دامانی‌ها خود
را جاری می‌سازند و شیراها انرژی منطقه را در بدن طریقت و
حس غلبه می‌کند.

۱۲- «آیورودا» (Ayurveda) علم زندگی و طول عمر است. سراسیمه
سوی آن، که با علوم پزشکی قدیمی هندی ارتباط دارد، «ضمیر»ها از
سراسیمه می‌کند. آنان خون (rakta) و منطقه رنده (rasa) را از قلب برده

و دوباره به آن بازمی گردانند. «شیراها» در قلب متبیرند و هر چه شایسته نباشد می شوند. بزرگتر می گردند، درست بدان رنگ برگ، هفتصد عدد آنها مهم قنداز می شوند، آنها به چهار دسته مساوی تقسیم می شوند که هر یک از آنها به یکی از چهار خلط مربوط می شوند، باد (Vata) که مناسب کارکرد بدن است، صفرا (Pitta) که هماهنگی اعضای بدن را برقرار می دهد، بلغم (Kapha) آزادی حرکت مفاصل را انجام می دهد، خون اکسیژن و انرژی را در بدن به گردش درمی آورد.

بازیها و گردش خون

۶۳- کتاب سیوا سامبدا (فصل ۵، ۵۲-۵۵) اظهار می دارد هنگامی که غذا هضم شد «ناریها» بهترین قسمت غذای هضم شده را به بدن طریقت و حساس (Sukama) می برسد، قسمت میانی را به بدن سست (Sudhulasatita) و مواد زائد را بصورت مدفوع، ادرار و عرق خارج می کند.

۶۴- غذای مصرف شده، بر طریق مجاری مشخص به کلیه های بازمی گردد. و از طریق متخذه شده در هضم آب و روغن مثل «سروتا» (Srotas) که مترادف «ناری» است، هضم می شود. کارکرد آنها وسیع است، زیرا آنها انرژی زنده و حیاتی با نفس هستند که به عنوان «پراانا» شناخته شده است. آنها آب، خون و سایر مواد را به بافت های مختلف، معر استخوان و رباط می برند و همین طور عرق، ادرار، مدفوع و عرق را از بدن خارج می کنند.

۶۵- در نفس، کارکرد «ناریها»، «دامانیها» و «شیراها» دو جانبه است. بدین معنا انرژی حیاتی را از هوای ورودی می گیرند و مواد زائد را دور می ریزند. هوای دم از طریق نای و «پانزده» (Dhamani) و در

درون کیسه های هوایی حرکت می کند. خون انرژی را از اکسیژن گرفته و آن را در «دامانیها» یا «کشمک» «پراانا» در «ناریها» یا «پالایش» می کند، صاف می نماید، مایع نطفه ای را به درون انرژی نطفه زنده (Ojus) انتقال می دهد و آن را درون «شیراها» می ریزد و برای جدت دوباره معز و بدن آن را در بدن بخش می کند. «شیراها» سپس انرژی مصرف شده را دفع می کنند و سهمانی نظیر دی اکسید کربن را در «دامانیها» جمع می کنند و آنها را به داخل نای می فرستند، تا با باردم دفع شود.

۶۶- کتاب «ادواپانیشاد» (فصل ۵، صفحه ۳۰) بدن را، «جواهری» می نامد که از عناصر اساسی (Ratnapurito-Dhatu) پر شده است. در پرتاب عناصر اساسی، که خون نامیده می شود بسیار جواهری که انرژی های مختلف جذب کرده است، بر قدرت و پالایش می شود. علاوه بر «ناریها»، «دامانیها» و «شیراها» بو، مزه، طعم، اشکال، صداها و شعور (Jnana) را منتقل می کنند، یوگا به پالایش تمام این مجاری کمک می کند که بدن صحیح کار کند، از بیماریها ایمن شود و شعور بالا رود، سایر اس «سادا کا» می تواند بدن، روح و ذهن خود را بشناسد.

۶۷- بعضی از «ناریها»، «دامانیها» و «شیراها» با سرچرگها، سایر گها و مویرگها سیستم تنفسی و سیستم گردش خون در ارتباطند. همچنین ممکن است آنها اعصاب، کانالها و مجاری سیستمهای عصبی، و لنفاوی، عده ای، گوارشی و تناسلی - ادراری و سیستم مادی و اندامی بدن باشند. بقیه انرژی حیاتی (پراانا) را به بدن دهی، انرژی معوی را به بدن معوی، انرژی روحانی را به بدن روحانی منتقل می کند. بقیه انتهایی هر «ناری» یک کیسه مترشحه، سلولی یا مو است. آنها مانند مدخل و مخرج انواع انرژی عمل می کنند. بطور کلی ۵۵ سلول در آنها در بدنهای سه گانه شناورند. هیچ عصب نیست اگر بگوییم بدن از «ناریها» سرشار است.

چاکراها

۲۵- «چاکرا» به معنای گردونه است. «چاکرا»ها گردونه‌های پرنده هستند، که انرژی می‌تابانند و در مراکز زندگی در ستون فقرات جای دارند، و از طریق «ناری»ها به پوششهای (Kosas) مختلف مرتبط می‌شود. ۲۶- همانطور که آتش امواج رادیویی را می‌گیرد و آنها را به گیرنده‌های صدایی منتقل می‌کند، «چاکرا»ها انرژیهای جهان را گرفته و آنها را از طریق «ناری»ها، «دامانی»ها و «شیرا»ها در سرناسر بدن بخش می‌کنند. بدن همتای جهان است، بدن جهان کوچک در میان جهان بزرگ، مستقر بر روی سطوح (بدنهای) متبر، طریف و حساس و روحانی.

۲۷- با توجه به منتهای یوگ، دو انرژی مهم دیگر سرناسر بدن را دربر گرفته‌اند که یکی از شمع خورشید درون «ناری پیشگال» (Pingala Nadi) و دیگر شمع ماه درون «ناری ایدا» (Ida Nadi) نشأت گرفته است. هر دوی این جریانها در «چاکرا»ها، مراکز حیاتی، ممتد در «سوشومنا» ناری آتش در سطح با هم برخورد می‌کنند.

۲۸- برای نگهداشت انرژی پدید آمده در بدن و جلوگیری از اسراف آنها، «آسانا»ها و «مودرا»ها (مهر و مومها)، پوتایامو «باندا»ها (قفلها) تجویز شده‌اند.

گرمایی که به این صورت پدید می‌آید مستعد پخش «کوندالینی» می‌شود، مار سرش را بلند می‌کند و وارد «شوشاما» می‌شود و به سمت بالا از میان چاکراها، یکی یکی تا بیلو فرار برگ رانده می‌شود. ۲۹- تونید و توربع «پیرانا» در سیستم بدن می‌تواند با انرژی الکتریکی مقایسه شود. انرژی آب روان با تصفید بخار آب باعث جرحیدن توربینها در داخل یک حوزه مغناطیسی می‌شوند. الکتریسته در

مخزن برق ذخیره می‌شود و توانموتورها که ولتاژ یا جریان برق را تنظیم می‌کنند نیروی برق را بالا یا پایین می‌برند. اس نیروی طریق کابلها به برق شهر انتقال می‌یابد و ماشین آلات را به راه می‌دارد. «پیرانا» مانند آب روان یا بخار بالا رانده است و فسیله سیه هم حوزه مغناطیسی می‌باشد. مراحل تنفسی دم و بازدم و حفظ آن مانند توربینها عمل می‌کنند در حالیکه «چاکرا» نشان دهنده مخزن برق و ترانسفورماتورها می‌باشد. انرژی (Ojas) که به وسیله «پیرانا» خلق می‌شود مانند الکتریسته است. به وسیله «چاکرا» بالا و پایین می‌رود و «دامانی»ها و «شیرا»ها که خطوط انتقال نیرو می‌باشند، در سرناسر بدن بخش می‌شوند. اگر نیرویی که پدید می‌آید کاملاً تنظیم شده باشد وسایل و ادوات را نابود می‌کند. در مورد «پیرانا» و انرژی (Ojas) نیز به همین گونه است. زیرا آنها می‌توانند بدن و ذهن (Sadhaka) را از بین ببرند.

- ۳۰- «چاکرا»های اصلی عبارتند از: ۱- «مولاداهارا» (Muladhara) (یشتیان «Dhara» منبع «Mula») که در لگی حاصر بالای مفصل قرار دارد. ۲- «شوادیستانا» (Svadhishthana) (محلی نشستگاه نیروی حیاتی) که در بالای آلت تناسلی قرار گرفته است. ۳- «مانی پوراکا» (Manipuraka) در ناف قرار گرفته است. ۴- «سوریا» (Surya) خورشید. ۵- «ماناس» (Manas) ذهن بین ناف و قلب. ۶- «آناتا» (Anahata) (قلب) در محل ناحیه قلب. ۷- «وسودهی» (Vesuddhi) (ناب) در ناحیه خلق. ۸- «آگا» (Agha) (فرمان) در بین ابروها. ۹- «سوما» (Soma) نوری در میان دهن. ۱۰- «لالاتا» (Lalata) در بالای پیشانی. ۱۱- «ساهداسرارا» که بیلو فرار برگ در دهن نامیده می‌شود. «چاکرا»های مهم عبارتند از: ۱، ۲، ۳، ۴، ۵، ۶، ۷، ۸، ۹ و ۱۱.
- ۳۱- «مولادا چاکرا» Muladdha Chakra نشستگاه عنصر خاک

فصل ۶

استاد و شاگرد^۱

۱- استاد (Guru) و شاگردش (Sisya) هر دو از دانش معمولی «ویدیا» برآمده (Brahma-Vidya) برخوردارند. استاد نخست شاگرد خود را مورد مطالعه قرار می‌دهد و راجع به آنچه او می‌داند، بحث می‌کند. درحالی که شاگرد استاد و آنچه را که او به آنها آموزش داده، مورد بررسی قرار می‌دهد. مرحله بعدی برای شاگرد انجام تمرین مداوم راهدانه (Tapas) است تا زمانی که معرفت و دانش را کاملاً فراگیرد. در هنگام آگاهی و فرزانه‌گی (Prajna) نمره آزمون می‌گیریم. هم برای استاد و هم شاگرد اینکشاف می‌یابد.

۲- واژه سانسکریت «Guru» از دو ریشه «Gu» به معنای تاریکی و «tu» به معنای روشنایی گرفته شده است. «گورو» استادی است که معرفت لاهوتی دارد و تاریکی و غفلت و نادانی را در من می‌برد. و شاگرد را به سوی روشننگری و حقیقت رهنمون می‌کند. او نیز تنها کسی است که ما رهنمودهای درست را از او می‌آموزیم و یا هر کسی به رهبری و هدایت او فرا می‌گیرد که چگونه رندگی جوی را به سر منزل مقصود برساند.

کوزه‌ها از تنوع در جستجوی حقیقت است و دانش معمولی خویش را به منصفه ظهور می‌رساند. تنها با مسائل نظری خرسند نمی‌شود و برای هر

یکه ای که آورده است، یعنی می آورد و سر سامین مرام و پند های خود رفتار می کند. یک استاد باید دارای این ویژگیها باشد: (الف) روشن در فهم و دانش (ب) نظم در تمرینات روحی (anusthana) (ج) باید از دوی در مضایق (abhyasa) (د) رها از مل بهر همد شدن از اعمال (Karansaphala Ihyagi or Vainagya) (ه) شفاف و دلس در آنچه که می هد پند هاگودیش در رابطه با دانت راجتن عم انجام می دهد (Pustatvat) او به شاگردانش می آورد که چگونه به احساس خویش باز گردد و چگونه هوشمندی و در که خویش را درونی کنند، در سعه آنها فرا می گیرند که خود را کشف کند و به سر حشمة هسی خویش (Atma) برسد، استد بلی مدن فرد (Jivatma) و خدا (Paramatma) است.

۳- در متناهی کلاسیک روانه استاد و شاگرد همان گونه بیان شدند که در «کانتاپ پساد» در «حب» ناگوده طرح شده است. «پاما» (vama) خدای مرگ دانش معنوی را به خودنده و یعنی «ناجیکیتا» (Nachiketa) می دهد، کسی که - سعادت نردینامه بر خویش یا مرگ رو برو می شود. (Sri-krasna) نردید و دسمدگی را از کمانگیر توانا (Arjuna) می راند، کسی که هدف حقا باید بر و روحیه فروشن و ر به لاسرین قرار دگی دهیم می کند.

۴- حکیم بنام «ناراد» (Narada) موب و امرود شخص عاریگری را به نام «ناکار» (Ratnalana) به سوی خداوند حجب کرد تا اینکه عاریگر مر، داخل با و از بعد یکی (Valmiki) شد. نویسنده داستان معنوی و امانا از طریق مسلسل بدن انسان را به حشر برآید و اهریمنی با دانی معروف «راوانا» (Raama) تشبیه می شد، ده سر اعضای عم و عملیه و اماش با نردیدر است و میان امانوسی بر امون جزیره را فرا گرفته اند، «شیا» (Sita) روح بخت یا «پروکتی»

(Prokai) در «آسو کوانا» (Asokavana) محبوب شده است. «شیا» در غم جذابی از فرمانروای خویش «راما» (Rama) سرشار از غم و اندوه، فسرده و دلشکسته است و دنبیه «رام» می اندشد، «راما» فرستاده خویش «هانومان» (Hanuman) پسر «وایو» (Vayu) (نفس حیات) را به رنده را نه سوی او روانه می کند تا «شیا» را تسلی دهد و روح شکسته و مست او را نفوت کند.

«هانومان» به ناسودی راوانا (نفس ایزی) می کند، «شیا» و «رام» دوباره به هم می پیوندند. «پورو» و «پراکرتی»، «حیو» و «پراماتما» همان گونه که «هانومان» سبب پیوند دوباره «شیا» و «راما» شد، پوناپام یگانگی «شادا کا» و «آشیا» را دوباره برقرار می کند.

۵- در آثار استاد خود را در سطح شاگردش بایس می آورد و او را از رده امتن و حکم تسوین می کند تا ارتقاء یابد. سلسله گریم مدری که بعد گریم کوری را به دیدان می گیرد، بحسب او نعام حرکات شاگرد خویش را کنترل می کند و سپس او را با آشکارا کمی که دارد وها می سازد. در مرحله بعد معسم به شاگرد آزادی که من می دهد، سلسله میمون مادری که می گذارد فرزندش از چنگان او رها شود. در مرحله نهست، شاگرد تحت انطباط بی چون و چرا ی استاد است. در مرحله دوم راداش را به طور کامل رها می کند. و در مرحله سوم در یک جسم بهر در در گفتار و بالاس فکر و کردار، مذهب و نردیت می شود.

۶- شاگردان سه دسته اند - کودکان، معمولی و قوی با عالی، دانش آموزان کودکان شور و شغف کمبری دارند، حوس گذرانند بی ثبات و بزدلند، مدیل هستند نقاط ممی خود را آشکار سازد و با برای در که خود تحت کار کنند. دسته دوم دانش آموزانی هستند که منزله اند و به همان میزانی که گرایش به مسائل دسوی دارند به سوی مسائل معمولی بر

کشف می‌شود. گاهی اوقات به یکی از آنها بیشتر اهمیت می‌دهند و گاهی به دیگری. او می‌داند که کدامیک بهتر است، اما شجاعت و عزم راسخ ندارد تا همچنان یاد بگیرد. او ساز به مداوای قوی دارد تا طبیعت بی‌تاب خود را که معتمدش از آن آگاه است، مذاوا کند. دانشجوی قوی یا ممتاز بصرت و شور و شوق و شجاعت دارد. او در مقابل وسوسه‌ها مقاومت می‌کند و شک و تردیدی در مورد کار گذاشتن ویزگی‌هایش که او را از بل به هدفش دور می‌کند ندارد. در نتیجه با نیت و مهارت و راسخ می‌شود. معلم همیشه هوشیار است تا زمانی برای دانش‌آموز قوی پیدا کند و استعدادهای نهایی او را آشکار نماید. و به پس‌کار ادامه می‌دهد تا شاگردانش را مانند مومنی آزاد شده (Suddhai) بنماید. معلم همیشه با شاگرد خویش خوش است، حتی اگر شاگرد از معلم خود بی‌نی گردد.

۷- شاگرد شایسته، معلمش را چونان مرحمت خداوندی می‌بیند. سالیاکام (Salyakama-jibali) که اعراف کرد از وجود پدر و مادر خویش بی‌اطلاع است، بعنوان شاگرد توسط حکیم گوتاما (Gutama) پذیرفته شد. فراوانی که پاک و صدقتش ویزگی او بود. «سوداکیوه» (Svetaketu) متکبران پس از سالها درس خواندن به خانه بازگشتند. هنگامی که پدرش بوداکا (Dadaka) از او پرسید که چگونه در حد بزرگی او دانای کوچکی بدید می‌آید، نتوانست پاسخ دهد. هنگامی که «سوداکیوه» با جاربند نادانی خود اعتراض کرد، پدرش او را بعنوان شاگرد بپذیرد و به او علم معنوی داد.

بگ مرید باید پس از غنم معنوی خویش دارای مسئولیت باشد. او باید به طور مرتب و مداوم تمرین کند. و صبر و عزم داشته باشد.

۸- تربیت معنوی (Suddhanta) هیچ ربطی به مخالفت با نظری ندارد. هرگاه راه را به نوبتی از زندگی به‌همین می‌برد. درست نشان داده‌ای نمونه

کجد که برای محصول روغن فشرده و له می‌شوند و جوت که می‌سوزد و گرمای پنهان خود را آشکار می‌نماید. سایر این شاگرد باید در حیرت‌ناش راسخ و اسوار باشد تا بتواند غنم پنهان درون خویش را بدان سازد و هوش خود را بیاید. هنگامی که در صورت او حرفه‌ای از نعم الهی است. که نعم دنیا را می‌سوزاند. پس از آن تمام احساسات بیخس او می‌سوزد و روشن‌شکر می‌گردد. پس از این او به سهم خود راسی یک استاد است.

فصل ۷

غذا

۱- ماهاتارایان اوپانیشاد^۱ (صفحه ۷۹-۱۵) غذا یا آنا (anna) را بعنوان بهترین نثار بشر بیان می‌کند که بی آن تن کپیدی اش نمی‌تواند به سطح روحانی ارتقاء پیدا کند. این کتاب بیان می‌دارد که خوردن گرمای نامی است که باعث تخیر آب می‌شود، بخار بدلی به اثر می‌گردد و از آن‌ها در زمین می‌بارد، انسان به روی زمین کشت و زرع می‌کند و غذا تولید می‌نماید و هنگامی که آنرا مصرف می‌کند، انرژی بدید می‌آورد که این انرژی نگاهدارنده قدرت است، قدرت نظم را بدید می‌آورد که باعث پیشرفت ایمانی می‌شود که به انسان دانش می‌آموزد. دانش معرفت را ارزانی می‌دارد، معرفت سلطه بر نفس را که خالق مانت است به ارمغان می‌آورد. مانت سبب برقراری عدالت می‌شود که این امر پیشرفت حافظه‌ای را بدنیال دارد که می‌تواند بارشاند و این بازسازی قضاوت را به همراه می‌آورد و سرانجام قضاوت به سوی ادراک نفس هدایت می‌شود.

۲- بدن نیازمند غذایی است که مقادیر متعینی از کربوهیدراتها، پروتئینها، چربیها، ویتامینها و معکهای معدنی در آن موجود باشد. آب برای هضم و جذب غذا ضروری است. غذا بصورت حوراک به اشکال

گوناگون در بدن جذب می‌شود.

۳- غذا باید سالم، خوش طعم و همخو با بدن باشد، نباید تنها برای ارضای میل و لذت خورده شود، غذا به سه نوع کلی تقسیم می‌شود: «ساتویک» (Sattvic) «راجاسیک» (Rajasic) «توماسیک» (Tumasic).
اولی سبب افزایش طول عمر، سلامتی و شادمانی می‌شود، دومی سبب برانگیختگی و بالاخره سومی تولید بیماری می‌کند. غذاهای دسته دوم و سوم هوشیاری را کاهش داده و مانع از پیشرفت معنوی می‌شود، این وظیفه «ساداگا» است که با تحرین و کسب تجربه دریابد که چه نوع غذایی برای او مناسب است.

۴- در حقیقت این واقعیتی است که هر کس تحت تأثیر غذاست. همچنین حقیقت دارد که تمرینات یوگایام عادات غذایی «ساداگا» را تفسیر می‌دهد. مزاج آدمی تحت تأثیر رژیم غذایی قرار می‌گیرد زیرا آنچه که می‌خورد بر روی کارکرد ذهن اثر می‌گذارد، غذاهای گیاهی «ساتویک» ممکن است توسط افرادی متمسک به ذهنهای مخرب و سرشار از کینه مصرف شود، یا اینکه هور ترغدهای «توماسیک» و «راجاسیک» باقی مانده باشد. ممکن نیست که افراد فصل و آزاده‌ای میل بود و عصبی تحت تأثیر نوع غذایی که به آنها پیشکش می‌شود و یا توسط کسانی که به آنها داده می‌شود قرار بگیرند. بر عکس هر چند که ممکن است آن غذا، غذای «توماسیک» باشد، چون حالت ذهنی جوړنده عدا است که مهم می‌باشد، البته یک رژیم غذایی شامع غذاهای «ساتویک» به معنی کینه داری می‌ماند. ناهشی شفاف و تسوارد می‌بردید دانسته باشد.

۵- بدن خانگا، روح فرد به «جیوانما» (Jivama) است، اگر بدن از کسمود غذا در سرف سوتوی باشد، نفس یا روح، بدن را ترک می‌کند. بیان مستأخری که از بدن در حالتی که در حال تحرین است سرمان

زند. بنابراین باید بدن به مناسبت خانه روح حفاظت شود، غفلت از بدن راهی شدن به سوی مرگ و نابودی روح را به همراه خواهد داشت.

۶- با توجه به کتاب چهارمادگی «ویمیشاد» (فصل ۶ صفحه ۲ و ۷) غذای حامد، مایعات و چربیها که باعث سلامت بدن هستند عریک به ۱۶ قسمت تقسیم می‌شوند.

غذا به سه دسته زیر تقسیم می‌شود. سببها مثیل به مدفوع، متوسطها تبدیل به گوشت و طریقهها تبدیل به روح می‌شوند. بترتیب در نسهای ۱- دو در مایعات پزدهای درشت به ادرار، متوسط به حون و طریقه به انرژی (پراتا) تبدیل می‌شوند. در مورد چربیها نیز درتتها به استخوان، متوسطها به مغز استخوان و طریقهها به گفتار (Vāc) تبدیل می‌شود.

«سوتکتو» (Svetaketu) به مدت ۱۵ روز را تنها با نوشیدن مایعات گذراند. پس از مدتی قدرت تفکرش را از دست داد، اما به محض سکه دوباره غذای حامد خورد تفکر خود را بازیافت، قدرت سخنورتنی هنگامیکه لاغر شد، کاهش یافت، این تجربه برای او روشن کرد که دهر محصولی از عدا، انرژی مبال و مایع، و کلام فراوان است.

۱- هانا یوگا پوایدی پیککا (بخش ۲ ص ۱۴) می‌گوید که در ضمن تمیزات یوگایام، «ساداگا» باید برنج آرد شده و پخته شده مخلوط با شیر و کره در بخورد. هنگامی که تمرینات یوگایام به حوس انجام شد، او ممکن است غذایی که مناسب با او و تمریناتش باشد، انتخاب کند.

۲- هنگامی که بزاق جاری نیست نباید چیزی خورد زیرا این مسئله مشخص می‌کند که بدن احتیاج به غذای بیشتر ندارد، هم کیفیت و هم کمیت عدا هر دو باید مناسب باشند، غذای انتخابی ممکن است مطبوع و خوشمزه بنظر برسد، اما آن عدا ممکن است برای «ساداگا» مناسب

بناشد. ممکن است از ارزش معدیه ای بالایی برخوردار باشد ولی
سنوئ سموم مؤثر بر روی دانه ایام را افزایش دهد. هنگامی که شخص
واقعا گرسنه و تشنه است غذا به سرعت جذب سیستم بدن شده و مغذی
می شود. آب نه بوله خود می تواند همیشه رفع تشنگی کند، تشنه واقعی
هیچ نوشیدنی بحر آب نمی بخشد. گرسنگی و تشنگی مصنوعی را مهار
کنید. منهای یوگا تجویز می کند که «سادا کا» باید نصف معده خود را
با غذا، یک چهارم را با مایعات و یک چهارم دیگر را برای جریان
تنفسی خالی نگذارد.

۹- هنگامی که بسیار مضطرب هستید چیزی نخورید، در حین صرف
ناهار خوب صحبت کنید و معذولانه بخورید. هنگامی که در حین غذا
خوردن دهن در صورت مناسب باشد همه غذاها حتی غذای سمی نیز
«سامونیک» (عامل سلامتی و ضد مسمومیت) می شوند.

۱۰- آتش هضم غذا توسط انرژی که از تنفس برمی خیزد روشن می شود.
غذای مغذی و مناسب برای حفظ نیرومندی، قوت و هوشیاری ضروری
است. از روزه گرفتن خودداری کنید.

۱۱- با توجه به فیزیکی یا با اشتیاق غذا رهمی (Brahman) است. باید
مورد احترام قرار گیرد و مورد استهزاء یا مسخر واقع نشود.

فصل ۸

«موانع و کمکها»

۱- «سادا کا» باید از مواعیتی که دانه او را به خود آگاه و به
خود آگاه آزار می دهد، آگاه باشد، باید از گنجی و حواس پرتی دوری
کند و زندگی منظمی برای بدن و ذهنش فراهم سازد.

۲- با نا بحالی فهرستی از موانع را در تمرینات یوگا ارائه می دهد که
غارتند از بیماری «ویادی» (Vyadhi) عیب ماندگی ذهنی «حننا»

(styana) شک در مورد تجربتهای شخصی «نسانایا» (Samsaya)

برحس «پرامادا» (Pramada)، بیلی «آیسا» (Alasya)، هوسرانی یا به

معن آمدن هوسها هنگامیکه عوامل جسمی ذهن را اسفل کرده اند

«ویراتی» (Avirati)، دانش غلط و بی ارزش «دارشانیترانی»

(Bhranti-Darshan)، عدم دستیابی به ادامه نمکر و نمکر «آلاید»

نمکر «آلابدھا-بھومیکاتوا» (Alabhdha-Bhumikatva)، عدم توانایی ادامه تمرینات به

عشاق و بی کفایتی «آناواستھیتاتوا» (Anavasthitatva)، درد «دکا»

(Dukha)، بئس «دورمانشی یا» (Daurmansya)، عدم نیت بدن

«نگامجاگتوا» (Angamejagatva)، تنفس «پراسوا» (Prasava)، این

موانع با منشاء آنها در انسان است و بستگی به حوادث و آب و هوا

دارد. رنجهای ساخت بشر که توسط افراط و بی نظمی بدید می آید، بدن

و ذهن «سادا کا» را تحت تأثیر قرار می دهد، به درمانهای آن در متون

یوگا اشاره شده است.

۳- ممکن است که از ۱۳ مانعی که در تمرینات یوگا توسط یانگهای ذکر شده است، تنها ۴ مورد آن مربوط به جسم مادی باشد عبارتند از: بیماریها، تبیی، عدم ثبات و تنفس، ۹ مورد مانده مربوط به ذهن است. حکما به مراحل «آمانا»ها اشاره کرده اند، زیرا «ساداکا» نمی تواند پیش از چیرگی بر مواضع ذهنی و روانی، که توسط تمرین یوگایام نیرو می شود، بر موانعی که بدن فیزیکی را تحت تأثیر قرار می دهد، برود.

۴- بحث هاتا یوگا پراپتیکا^۱ منش مورد از تمرینات معرب یوگا را به این شرح بیان می کند: بر خوری، تقلای زیاد، صحبت بی فایده، رفتار نامنظم، معاصبات و عدم ثبات و بی قراری. با توجه به یادآورد گیاتا^۲ یوگا برای کسانی که بر خوری می کنند، گرسنگی بسیار می کشند، زیاد خوار می شوند و بسیار می خوانند، نیست. بخش یوگا آیینیاد^۳ حالت های جسمی، موافقی که سه خود بر انگیزانند، مانند هوس، آز، جنم، حرص، نفرت و جدوت را در بر می گیرد.

۵- تاگرد برای حفظ از مانع تمرینات احتیاج به ایمان، قدرت، حافظه، تمرکز حواس «سمادی» (Samadhi) و بصیرت زیاد برای «پراپتی» (Prapti) دارد.

۶- بری سامان بخشیدن به این مواضع، یانگهای، چهار دسته در مان پیشنهاد می کند، رتبه دوستانه و ایجاد احساس خوب در شخص، دلسوزی به عمل اشراف کردن برای رهایی از رنجها، جشنودی از کائنات، خوب انعام شده توسط دیگران و خودداری از اهانست کردن. هاتا یوگا برای یوگا «Hatha Yoga Pradipika» شور و شوق

۱- Hatha Yoga Pradika
۲- Bhagavad gita

شهامت، بیداری، دانش و استیلا، عزم، احساس و استیلا، بودن در دنیا نه در پس آن بودن، سنان وسیله ای برای چیرگی بر مواضع قرار د یوگا، را منحوس می کند.

۷- (یاگا نواد گسا بخش ۶ ص ۵ و ۱۷) می گوید: یوگا از طریق تعدیل در خوردن و استراحت کردن، ساعات کار منظم و نوازن درست بین خوابیدن و بیدار شدن، تمامی دردها و عجز از پس می برد. یوگا عاقلانه عمل می کند و ماهرانه رسیدگی می کند. رسیدگی فعال و هماهنگی و تناسب، آن چیزی که بیشتر «ساداکا»^۴ بهر دارد ذهنی مجرد و انعام تمریناتی با علاقه و پیشکار است. (یوگا موتراد، بخش ۱، ص ۳۲)

فصل ۹

اثرات پراگندگی

۱- «آسانا»ها گردش خون را در بدن که شامل سر و بالانه و اعصاب است بهبود می بخشد.

۲- «آسانا»یی که اختصاص به دست و پاها دارد، دستگاه گردش خون را تقویت می کند، جریانهای مویرگی، وریدی، سرخرگی و لنفی توسط انقباض و انبساط منظم عضلات به حرکت درمی آید. عمل آنها همانند پمپ است که توسط طبقات آوندی جدید و عروق قابل انقباض انجام می گیرد و مقاومت در برابر بیماری را به گونه چشمگیری افزایش می دهد.

۳- با وجودیکه «آسانا»ها اثرات مشابهی در بالانه دارند، اما پوتانیا، انقباض منظم و ریشمیک در منشا ایجاد می کند، و همچنین گردش خون مناسبی از مایعات بدن را در درون کله ها، شکم، کبد، معده، روده ها و غده اعصاب بدید می آورد.

۴- منشا بطور مستقیم یا مصرف اکسید و کربن داخل وریدهای حوضی در اورتا می افتد و مانع می شوند که آمونیاک «کنون»ها و آمینهای حوضی در بدن به سطح سمی برسند. منشا دارای نه نظافت و مرافقت وریدهای از بیماریهای باکتریایی دارند که این امر توسط گردش خون و گردش متفاوتی مؤثر، امکان پذیر می شود.

در این جریان پوتایام موجب پاک نگه داشتن تشنها و افزایش گردش خون تازه و حیرت در آنها می شود.

۵- کارکردهای که واسطه به جریان جریانهای کندی است که مواد را از بدن در صورت مواد شیمیایی به کندی می آورد، تا بتواند مشکل صفرا و ادرار از بدن دفع شود. و همچنین این کارکرد بستگی به جریان سیب هرگی با آنکه دارد که خون را از معده، روده کوچک برای بالابین و فراگرد به کندی می آورد تا مواد سمی و ماکروبیایی را از بدن سرد، علاوه که جریان لقای فعال سرد دارد و سلولهای بگانه حوار که در لایف خون سرگردانند، را فراهم می کند، همچنین مواد را اند جامد و سیولهای نامناسب را محور و سوخت آنها را برای حرد کردن و ذخیره سازی می کند. و تمام این فعالیتها توسط پوتایام برانگیزه و برده می یابد.

۶- در کتیه ها، تولید انرژی از پوتایام مداوم، حجم وسیعی از نیروهای خوبی است که در غشاء کتیه وجود دارند. این جریان کتیه به نیازهای متغیر بدن حمایت می دهد و بسیار کند عمل می کند، گرانش عمومی بر نسبت که مقدار خوبی که از غشاء کتیه های به خارج منتقل می شود، توسط جریان خوب خود کار از طریق ضربانهای کوچک - حادی تنظیم خواهد شد. این فرایند بستگی به فرایند مناسب داخلی دارد و از این دو پوتایام کمک خواهد کرد که در بدن صورت و خاسته های حرکتی کندی به وضوح دیده شود. ماساژ داخلی توسط حرکات مریخی در سکه و عضلات، جریان لقای کندی را به حرکت در می آورد و بطور عمده، است حفظ سلامتی عمومی می شود.

۷- اجرای حرکات منظم عضلات سکه و دیافراگم در پوتایام مطلوب مستقیم به حرکات اودی و عضلات روده ها می شود. و جریان خون در روده ها را افزایش می دهد. بر این روده ها کمک می کند تا اعمال

حذب مواد مصرفی و دفع مواد را اند. را انجام دهد و در نهایت سب هضم، غذای هضم نشده، محصولات را کتیه های معده بدن را، مریخی طبیعی کولون، ترشحیات کندی (اسفرا) و روده بزرگ و کوچک می شوند.

۸- طحال درست ریه دیافراگم قرار دارد و به پتانسیلها گردش خون عمل می کند تا گشولهای قریب حایل اکسیژن را که در گردش خون از بدن رفته بالابین نماید. بخش اعظم گردش خون طحال، در باختمان لغای قرار دارد و توسط پوتایام تحریک می شوند.

۹- پوتایام کمک می کند که خون تعمیر در بدن جریان دهند تا بتواند اعصاب، مغز، نخاع و عضلات قلب را تقویت کند و همچنین سب حفظ کارایی آنها شود.

۱۰- عده عروقی در تمرینات پوتایام مانند کتیه های سب کوچک قریب عمل می کنند.

۱۱- بر اساس منون بوگا، تمرین منظم پوتایام از بسیاری حمله گیری می کند و شخص مبتلا به بیماری را بهبود می بخشد. در حالی که تمرین نامناسب ممکن است موجب پیدایش آسم، سرفه، تشن، درد قلب، گلو، و چشم و خشکی زبان و سستی نابرها شود. (هاتایوگا پوتایام، بخش دوم، صفحه ۱۷-۱۶)

۱۲- پوتایام «ناری» را بالابین می کند، از عضلات حسی و سب حفاظت می نماید و اثر اسپند لاکتیک در بدن را که سب حساسی می شود، خنثی می کند، با بر این بهبودی سریع می شود.

۱۳- پوتایام، هضم غذا، حیات، نیرومندی، در کتیه و حافظه را از دست می دهد. و ذهن را از جنگ بدن رها می سازد. بر این هوشمندی، تقویت و نفس را روشن می کند.

۱۴- یک مسون مهره کشیده شده را می توان به سب سب سده مدسه

بخش دوم : هنر پرانایام

در لحظات و تذکرات

۱۰ در دهانه یوگا برائی سکته آمده است پوناپام قلب یوگاست و یوگا
پوناپام در حیات است.

۱۱ سرعت طبیعی معده ۱۵ - ۲۰ در دقیقه و ۲۰۰۰ - ۳۰۰۰ بار در ۲۴ ساعت
است. نوع معده نفس سنگی به سلامتی. نوع زندگی و حالات داخلی
بدن و خون پوناپام زمان - مردم را طولانی می کند. به نرس خون
ش را آرام و شخص را برای زندگی طولانی تر آماده می کند.

۱۲ در سبب بالا عمل دستگاه تنفسی باعث انقباض ششهاست مثل که
کمترین کمتری می گیرید کند خواهد شد. پوناپام کمک می کند که
برای اکسیژن به حالت طبیعی برسد. و گشودهای قرمز در تمام ششهای
بدن به جریان بیفتد. با تمرینات پوناپام افراد مسن می توانند سبب بیری
را تا تأثیر بیابد از زندگی.

۱۳ بدن مریضه پارسایی و محنت است. کشاورز است که می تواند از این
مریضه برای خیر یا شر استفاده کند.

۱۴ نفس در پوناپام از میان سوراخهای بینی انجام می شود مگر آنهایی
که در بخش ۲۴ توضیح داده شد.

اسداز به گری برای تشاسب

۶- مهوت العیا به مهوت رین می انجامد. پستانام ریشه دانش معنوی و دانش نفس است.

۷- وریدگی در پستانام پس از وریدگی در «آسانا» است.

۸- خاصیت قیلت ارتجاعي بودن باعث تشش را برای انجام پستانام بهتر می سازد.

۹- طول اعصاب در بدن ۶۰۰۰ مایل است عملکرد آنها بسیار صریح است و نیاز به مراقبت ویژه دارد تا تمیز و صاف نگه داشته شود. و در مدت اجرای «آسانا» های گوناگون دستگاه عصبی را تمیز و شفاف نگه دارید و در زمان اجرای پستانام با وزیدن انرژی «پرانای» آنها را سالم سازید.

۱۰- انجام به وضعیت «آسانا» های یوگا باعث نفسهای کم عمق و در نتیجه کم تحمیلی انسان می شود.

۱۱- اگر بدن بی دقت و نابرابر بوده شود هم پیمانی خبانتکار خواهد شد. اضطباطی به بدن دهید تا موجب غلبت نگردد. این مرحله قسمتی از خونریزی است. نظباط بدن توسط «آسانا» و اضطباط مغز به کمک پستانام صورت می گیرد.

۱۲- آسانا که عدا انسانی حیات جسم است، نفس درست و حیات سختی نشنا برای ادامه زندگی است.

۱۳- قبل از فراگیری پستانام یاد بگیرید ماهیچه های بین دنده ها دیافراگم شکمی و سینه ای را توسط اجرای «آسانا» های مناسب، حرکات مناسب دهند.

۱۴- قبل از شروع پستانام سکم آورده ها و نشانه را حائلی کنید. افراد مبتلا به بیوست می توانند پستانام را انجام دهند. سرما روده ها به اندازه متانه صدمه خواهد دید.

۱- یک رام کننده سر، شبر با قبل، ابتدا روشها و عادات حیوان را بررسی می کند و سپس آنها را گام به گام با آرامش و بی دربی انجام می دهد. و آنها را با مهربانی و نوحه بسیار تربیت می کند که مادی به روی او حمله ور شوند و او را صدمه نزنند. این کاری است درست مانند کار «ساداکا». یک دستگاه با هوای فشرده می تواند سخت ترین مخرها را حرد کند. اما اگر درست استفاده نشود ممکن است هم دستگاه و هم بکار برنده آن را منهدم نماید.

۲- ساعتی معین در روز و یک حالت مشخص را برای انجام پستانام انتخاب کنید. غالباً تمرین مداوم یک دوره مشخص پستانام ایجاد نکات خواهد کرد. خیلی سریع از آن سمت برگردید و اعصاب و روان به کمک انواع دیگر پستانام تسکین دهید. در این صورت است که پستانام حوان کننده و طراوت بخش خواهد بود و نمی بایست شکلی از بدن به خود بگیرد.

۳- کمک درک، شفافیت و عقل به نفس خود را تجربه و تحلیل کنید.

عکس

۴- مکانی تمیز با هوای پاک و بی حشره را در ساعتی خلوت برای پستانام انتخاب کنید.

۵- مه ایجاد بی قراری، آزار و خشم خواهد کرد. از انجام پستانام در ساعت خلوع پرهیزید.

نظافت

۶- فرد با جسم و ذهن ناپاک وارد معبد نخواهد شد. قبل از ورود به معبد خود فواص نظافت را رعایت کنید.

زنان

۲۱- در متون یوگا آمده است که یک فرد می‌بایست هشتاد دور کمر پروایام را چهار بار در روز، صبح، ظهر، عصر و نیمه شب انجام دهد. این تعداد پس اجرا نخواهد بود چون حداقل به ۱۵ دقیقه وقت در روز نیاز دارد که برای پرورش «سادکا» کافی نیست. (یک دور کمر پروایام شامل دم، نگهداری دم، بازدم، و نگهداری بازدم است.)

۲۲- بهترین ساعت صبح رود است، قبل از طلوع آفتاب و قش آلودگی‌های صنعتی در پایین ترس سطح قرار دارند، بهتر است، در این هنگام بدن و مغز تازه‌اند. اگر در این ساعت قادر به انجام تمرینات نیستید، عصر بعد از غروب آفتاب که هوا خشک و مناسب است. پروایام را انجام دهید.

وضعیت

۲۳- بهترین شکی برین پروایام نشسته روی زمین روی یک بنوی باشد. است. بخش ۱۱ مربوط به هنر نشستن است. وضعیتهای مناسب در پروایام عبارتند از: «سید آسانا»، «سواسنک آسانا»، «بادرا آسانا»، «ویر آسانا»، «داکو آسانا» و «پارما آسانا» (شکل ۳-۱۶). بهترین حالت هر وضعیتی را که انتخاب می‌کنید ستون مهره‌ها، می‌بایست از ناحیه ابتدای ستون تا گردن راست و عمود بر زمین باشد.

بدن

۲۴- همان‌طور که یک کوره گسی فنی از آتکه آب خود را از دست بدهد باید در کوره بخته شود. بدن نیز می‌بایست توسط گرمای «آسانا» بخته شود تا حقیقت پروایام را تجربه کند.

۲۵- بدن تاماسیک، روان را حامیک، و نفس سانبیک، است.

هوایاری بدن را به کمک «آسانا» تا سطح روح بالا ببرید، سپس برای آنکه «پرایا» در تنامی بدن جاری شود، بدن و روان را تا سطح درونی پروایام بالا ببرید. این کار بدن را جاسیک، روح را آرام و نفس را هویشار و خود آگاه نگه می‌دارد.

۲۶- بدن سنان حمزه‌ای است که نفس در آن پیچ می‌خورد و خارج می‌شود. «جیت» مار الفونگری است که نفس را آفسون می‌کند و بر او کنترل پیدا می‌کند.

۲۷- ستون مهره انسان را می‌توان با «وینا»، عود هندی مقایسه کرد. سر عود مانند سری است که صدا از آن برمی‌خیزد، یعنی بینی است که ارتعاشات صدا را که ناشی از دم و بازدم است کنترل می‌کند. ارتعاشات سبکی به کشیدگی سیمها دارد. اگر سیمها فلز باشند هیچ صدایی پدید نمی‌آید و اگر خیلی محکم باشند ارتعاشی ندارند و حتی ممکن است پاره شوند. سیمها باید بگونه‌ای کوچک شوند که صدای مناسب را پدید آورند. به همین گونه «ناری» و اعصاب در ستون مهره باید طوری قرار بگیرند که نفس بتواند با رینگ و همدنگی انجام شود.

۲۸- ستون مهره را از پایه ستون، مهره به مهره میران کنید، بسای یک دیوار آجری که می‌چسبید، سمت راست و چپ ستون مهره را مستقلاً و هم‌آهنگ با ستون مهره و موازی با یکدیگر تنظیم کنید. در پروایام جلوی ستون مهره فعال‌تر و پویاتر از عقب ستون مهره است.

دنده‌ها

۲۹- به طور همزمان و با هم دنده‌های پشت را بطرف داخل، به‌لورها را بسوی جلو و قسمت جلو را به بالا حرکت دهید.

پاها و شانه‌ها

۳۰- بازوها را غیر فعال نگه دارید، آنها را عقب یا بالا سربیه. اگر آنها سخت باشند، سوزن سوزن و کرج خواهند شد. و این حالت در شروع هر حرکت نا آشنا ایجاد می شود و زمانی که جا افتاد، از بین می رود.

ناخنها

۳۱- ناخنها را کوتاه کنید تا پوست پره های بینی را در پوتایام نرود نکند.

نواقی

۳۲- براقه در ابتدای پوتایام بدید می آید. وقتی عمل بازدم را ابد می دهید بستی از دم، نه زماسی که نفس را نگه می داریم، آن را فرد دهید. هرگز رمان را به دندانها و سقف دهان فشار ندهید. زبان و گلو را غیر فعال نگه دارید.

چشمها و گوشها

۳۳- پوتایام را با چشمهای بسته و «آمانا» را با چشمهای باز جبر کند.

۳۴- چشمها را سدید و نه آرامی به درون خود نظر افکند. بی آنکه مردمک چشمها را محکم نگه دارید و این مشاهده درونی بسیار آرامش بخش است.

۳۵- اگر چشمها را باز نگه دارید احساس سوزش خواهید کرد و روح آورده و بریشان خواهد شد.

۳۶- هرگاه چشمها را برای بررسی و اصلاح حرکات بدن باز کنید، گوش داخلی را هوشیار ولی غیر فعال نگه دارید آنها پنجره های

۳۷- گوش داخلی را هوشیار ولی غیر فعال نگه دارید آنها پنجره های

بدن اند. آنها را با احساسات دم و بارددم و نگهداری آنها وفق دهید.

پوست

۳۸- پوست دو کار کرد مهم دارد، گرما را جذب و دفع کرده و سبک تر مومشات عمل می کند و گرمای بدن را متعادل نگه می دارد.

مچس به دفع نمک اضافی کمک می کند.

۳۹- پوست سر چشمه ادراک حسی که در سراسر تمرینات شما ارتباطی دائمی و تنگاتنگ میان آگاهی درونی و حرکاتش را حفظ می کند.

۴۰- پوست بالانه را فعال و یوبا و پوست سر، صورت، پاها و بازوها را نرم و غیر فعال نگه دارید.

۴۱- عرق بدن تنها در آغاز تمرینات بدست می آید اما در موقع خود کم کم از بین می رود.

۴۲- معز را بدیرا و هوشیار نگه دارید و آبرائی آنکه شش را به عمل وادارد، بی آنکه درگیر عمل شود نه کار گیرید، چون در غیر اینصورت نمی تواند همزمان روند نفس را هم کنترل کند.

۴۳- پوتایام زمانی تا احساس است که دانه و ستون مهره - استوار و راحاسیک و معز درگیر باشد و ردی مایویک است که بالانه استوار و معز بدیرا و هوشیار باشد.

۴۴- خاطرات، دوست نیابت زمانیکه از آن برای بالایش و پیشرفت در تمرینات استفاده می کنید. مایع است زمانی که شما در فکر فرو می روید و تحریرات بشین را تکرار می کنید (بدن را روشنائی نویسی در هر تمرین باشد).

۴۵- تمرین و رهایی از زروها، بالهای پوتایام هستند که سبب پرواز «آمانا» به مراتب بالاتر عزم و رهایی نفس کل یا «آتمان» (Atman) خواهند شد.

۴۶- «پوتایام ساوورنی» (دم، بارد و حفظ نفس یکسان) را پیش از پوتایام و ساوورنی (سه نوع تنفس کردن با زمان و میزان متفاوت) خوب یاد بگیرید. (به بخش پوتایام رجوع کنید).

۴۷- هرگز بلافاصله پس از پوتایام «آسانا» را انجام ندهید. پوتایام پس از انجام تمرینات کششها خوب انجام بخواهد شد. توصیه می شود هر کدام در وقت خود تمرین شوند. صبحها برای انجام اولی و عصرها برای انجام دومی بهتر است.

۴۸- رمانیکه روح و جسم افسرده اند تمرین نکنید. در کتاب پوتایام توضیح داده شده است که آسانا را برای مملایمات و ناراحتیهای روانی انجام دهید. «شاو آسانا» را برای رفع خستگی بدنی تمرین کنید. سپس پوتایام را اجرا کنید (نگاه کنید به بخش ۳۰).

۴۹- نگهداری دم را رمانیکه مغز بیش از حد حواس است. تمرین نکنید زیرا ممکن است صدمه ببیند و همچنین بیش از خواب تمرین نشود چون شما را بیدار نگه می دارد. در این شرایط پوتایام را در نگهداری نفس و یا با نگهداری باردم اجرا کنید. دومی برای درمان بی خوابی موثر است (به بخش ۱۹ و ۲۰ مرحله دوم در «حالت خوابیده رجوع شود).

۵۰- پوتایام را زمانی که خسته اید و یا زمانی که ششها حسه اند، تمرین نکنید.

۵۱- بلافاصله پس از پوتایام راه بروید و حرفه نرید. مدتی در حالت «شاو آسانا» دراز بکشید تا فعالیت بعدی آغاز شود.

۵۲- درست پس از غذا و یا در حالت گرمی پوتایام را تمرین نکنید. بلکه می توانید پس از نوشیدن فنجان چای یا شیر تمرین کنید. می توانید ۶ ساعت پس از غذا پوتایام را تمرین کنید و پس از ۱۵ ساعت بخورید.

۵۳- اجازه ندهید در پوتایام اشتباه اساسی رخ دهد بلکه مراقب فراموشی و تجربه بهتر باشید.

۵۱- نگهداری نفس را در سنس خوردنالی انجام ندهید. بلکه از ۱۶ تا ۱۸ سالگی شروع کنید و گرنه صورت شما پیری زودرس خواهد آورد.

۵۵- بلافاصله پس از احساس تلاطم و سستی در ششها تمرینات پوتایام را قطع کنید. چون سستی در ششها خواهد آمد و یا اگر صدای ششها خش شد، تمرین را قطع کنید.

۵۶- تمرینات قفل باعث گرفتگی عضلات صورت، نوزدن روح و بیماری خواهد شد. زودرنجی، تلاطم و بی قراری شایع بیماری است.

۵۷- پوتایام بطور کامل به تنظیم رفتار شخص و انرژی بدن کمک می کند.

۵۸- وقتی پوتایام مناسب و به موقع تمرین شود بیماری را می بیند و حالتی در خفته از خوشبینی، سلامتی و سکی به بدن دست می دهد.

۵۹- تمرینات صحیح موجب کاهش چربیهای بدنی و گرانی به سوی ترک نفس و رهایی «ساداکا» از سلطه احساس می شود.

پوتایام برای خاصها

۶۰- در دوران حاملگی حاشه می تواند پوتایام را انجام دهد. پوتایام «کاپالا» (Kapala bhati)، «کاپالیکا» (Kapalika)، «وساما» (Visamavertii) و همچنین «آناکومباکا» (Anakumbhaka) در زمان طولانی، و «ساداکا» (Sadaka)، «کومباکا» (Kumbhaka) همراه با «اودیان» پوتایامهای زیر به هر جهت بسیار مفیدند. «اوجاسی»، «ویلوما»، «سوراردان»، «حاشه» و «ناری سودان».

۶۱- یک ماه پس از زایمان می توانید تمرینات آسانا و پوتایام را امتحان

یک مینی شروع کنند و به تدریج زمان و تنوع حرکات را اضافه نمایند.

۶۲- تمرینات یوگایام در مدت عادت ماهانه سی خطر است ولی از اجار اودیان نیسی برعبر کنیم.

تذکر

۶۳- زمینی که در اثر تمرینات «آسانا» گرمای زیاد در بدن پیدا آمد تمرینات را همان روز قطع کنید، بدن را جرب کنید (سر، بافتنه و کف پاها) و بعد از مدتی حمام بگیرید و به مدت ۱۵ دقیقه در حالت هشاوآسانا دراز بکشید. بدن خنک شده و برای تمرینات فردا آماده خواهد شد.

نعل ۱۱

طرح نشستن

۱- در «پادما» (فصل ششم بند ۱۵-۱۰) کریشنا برای «رجونا» ویژگی تمرین یک یوگی را شرح می دهد.

۱۰- بگد، رید، یوگی در مکانی نهان، در تنهایی، با روح جویش هماهنگ شود، آقای خود، رها از امید و نگرانی این جهان باشد.

۱۱- یوگی باید مکانی نمر و پاک را پیدا کند و مر روی حسی که با جلی کوتاه و به سبب و به سرم باشد نشیند.

۱۲- جایگاهی اینگونه، به یوگی اجازه می دهد که تمرینات یوگی را با ذهنی متمرکز با کمک اعضای ادراکی برای بهایش نفس، انجام دهد و اعمال تحت کنترل او باشد.

۱۳- باید بدن، سر و گردن راست، آرام و تحت چشمتها ثابت باشد چنان که موکده سی را بتوان دید.

۱۴- باید در صلح آرامش بی هیچ بهراسی باشد و به یوگی اجازه دهد که با ذهنی کنترل شده و هوشیار غرق در وجود متعالی شود.

۱۵- یوگی که خودش همواره تحت کنترلش قرار دارد همیشه تلاش می کند برای رسیدن به صلح «پروانه» با دلبستگی نباشد.

۲- موارد بالا متد و روش نشینی نشستن برای یوگایام را بدون تشریح آن

توضیح می‌دهد. نفس «آتما» می‌شک ماورای پیاکی و مایاکی قرار دارد. این تنها به کمک روح و آروها قابل درک و درسیافتنی است. لاکشمتا می‌گوید: همان‌گونه که آتش از خاکستر و آینه از عکس پوشیده می‌شود و جنین در زهدان بسته می‌شود، نفس هم در آروها پنهان می‌گردد. که از احساس و روح راده شده، عرف می‌شود. (یاگاواگیتا، بخش سوم، صفحه ۳۸). سایرین برای «درانا» (مدی‌نیشن) بدن را اسان کوه استوار و روح را بسان اقیانوس آرام و ثابت نگهدارند. لحظه‌ای که بدن استواری و هونسازی‌اش را از دست می‌دهد مغز قدرت بسز و تعادلش را از دست می‌دهد و اشراق معنوی (مانویک پراجانا) آرموده می‌شود.

۳- در مدی‌نیشن سر و گردن نسبت به زمین راست و عمودند. در صورتی که در پوتایام «جالاندرا» (Jalandhara) اعمال و احرای پس‌کار از سر رفت جلوگیری می‌کند، مغز را غیرفعال نگه می‌دارد و روح را برای تجربه آرامش درونی توانا می‌سازد.

۴- هر نشستن در پوتایام و مدی‌نیشن در قائم بودن و کشیدگی ستون فقرات است و هم‌چنین باید نده‌های عقب و عضلات پیر کشیده و آماده باشد. محور فقر را گرمی بدن به این صورت است که اگر خطی عمودی هم‌چنین پس‌پس، دهنه قسمت خالی بین استخوان گردن، وسط استخوان شرمگاه، همه در یک عمود از یک راستا قرار می‌گیرد.

۵- از سوی دیگر بره و گونها، بالای سر شانه‌ها، استخوان ترقوه، دنده آزاد و افعال امره باید به موازات هم قرار گیرند.

۶- در تمام طول پوتایام بدن را در یک حالت صحیح یا سر به طرف بایس نگهدارند و در نفس جداگانه هوا را وارد شش نمایند تا ششها جداگانه اکسیژن را وارد خون کنند. (شکل ۱۵ و ۱۶)

۷- همواره بدن را در دم، بازدم و نگهداری نفس هوشیار و مناسب نگهدارند.

۸- مانند یک آذینگر داخلی که فضا را برای حداکثر استفاده از مکان طراحی می‌کند، باید طوری بنشیند که ششها حداکثر گنجایش را داشته باشند و با فاصله سینه را طوری آموزش دهید تا هر چه بیشتر باز شود تا نمرین پوتایام گنجایش فضا سینه بیشتر خواهد شد.

۹- بر اساس یاگاواگیتا بدن بسان مزرعه یا مکان نفس تلقی می‌شود و «آتما» یا نفس کل دانای این مزرعه است و مواظبت و هوشیار است تا بیهوده چه اتلافی می‌افتد و توسط پوتایام بدن کشت می‌شود. پوتایام پس است پس بدن و آتما (نفس کل).

۱۰- اولین بدری که باید در مزرعه کاشت هر صحیح نشستن در پوتایام است زیرا در صورت غلط نشستن دیگران هم عمل مناسب خود را انجام نخواهد داد. ستون مهره به سمت باسن سر می‌خورد و قفسه سینه تورفتگی پیدا می‌کند و در پر کردن ششها اشکال پیدا خواهد شد.

۱۱- برای نشستن بدن را به چهار حوره تقسیم می‌کنیم.
الف- قسمت تحتانی بدن (باس، شکم، رانها، زانو، پای پاها، پاشنه‌ها، کف پاها)

ب- بالانه

پ- بازوها، دستها، مچها و انگشتها

ت- گردن، گلو و سر

قسمت الف بهترین قسمت برای نشستن صحیح است ناحیه لگن و باسن باید استوار و محکم باشد.

۱۲- زمانی که پوتایام را انجام می‌دهیم معمولاً در حالتی «سداسانا» «سوامتیک اسانا» «اندرا اسانا» و «ویرا اسانا» می‌نشینیم. در تمام حالات ستون فقرات بسان قسمت وسط برنگ درخت موز است (شکل ۲)

دنده‌ها مانند رگهای سرگ‌اند و ستون مهره‌ها رگبرگ‌ها را به دو طرف هموار، تقسیم می‌کند و دمالیچه مانند دم برگ است.

۱۳- با وجودی که انواع مختلف مشتمل در بالا ذکر شده است مشتمل «پادماسان» برای انجام پروایام و مدی تیشن، شاه حرکات است. پادماسان کلید موفقیت در همه حالتهاست زیرا چهار قسمتی که در بند ۱۱ توضیح داده شده هم‌طور یکدیگرند و مغز به‌طور صحیح و مساوی در دو قسم ستون مهره امتراحت می‌کند و روان‌تنی متعادل ایجاد می‌کند.

۱۴- نحاع از ستون مهره‌ها عبور می‌کند. در «پادماسان» تنظیم و تعدیل ستون مهره‌ها و شیارهای اطراف آن هماهنگ، یگانه، هم‌زمان حرکت می‌کنند و انرژی «پیرانا» با گسترده‌گی مناسب در تمامی بدن جاری می‌شود.

۱۵- در «سید آمانا» قسمت بالای ستون مهره‌ها بیشتر از سایر نقاط بدن تحت کشش قرار می‌گیرد در «اور آمانا» ناحیه لبر بیشتر تحت کشش است. ممکن است بعضی از حرکتهای شسته راحت‌تر از پادماسان باشد ولی اثر پادماسان به مراتب بیشتر است. در پادماسان ران پایین‌تر از کشاله ران قرار می‌گیرد. ربر شکم کاملاً تحت کشش است. با حداکثر فضای موجود بین استخوان شرمگاه و دافراگم ششها قادر خواهند بود که بیشتر مسط‌ پیدا کنند. آنهایی که از پادماسان استفاده می‌کنند باید توجه داشته باشند که سه اتصال مهم قسمت پایین بدن، استخوان بالای ران، زانو، و مچ پاها را در سه راحتی حرکت کنند.

پادماسان

۱۶- در حالیکه در حالت «پادماسان» هستید بر روی سمت زیرین لگن خاضع، مستقیم، دو سر را هم‌واره روی زمین بخوابانید، توجه داشته باشید که اگر فشار روی یک سر بیشتر باشد ستون فقرات ناهموار

خواهد شد. حالا رانها را روی زمین فشار دهید. استخوان ران را عمیقاً به سمت حفره نهیگاهی بیاورید و پوست پشت رانو را به طرف رانو بکشید که باعث آزادی اطراف رانو و حرکت گردنی از بالای قسمت بیرونی رانو به پایین قسمت درونی رانو می‌شود. مایلجه‌های زیر رانو را بهم نزدیکتر کنید تا فاصله بین رانها کمتر شود. زدهنه منحرج روی زمین قرار بگیرید (شکل ۱۳) خط جاذبه که قسمت بیار کوچکی است بین آلت تناسلی و معرج، کشش متعادلی به سمت بالای ستون مهره ایجاد می‌کند. خط جاذبه از آن ناحیه به سمت اطراف اراحتی قوت لگن می‌رود. سعی کنید قسمت بالا و بیس ناحیه شرمگاه را عمود نگهدارید و چنانچه مشکل است روی یک پتوی لوله شده بنشینید شکل (۱۸ و ۱۷). در «پادماسان» هر دو رانو کاملاً بطور مساوی روی زمین قرار سعی گیرند. (شکل ۱۳)

۱۷- کف پاها را به سمت سقف بجز خابید، بلکه به سمت دیوار کماری نگهدارید. رویه پا را به وسیله بیچاندن انگشت بزرگ به طرف انگشت کوچک بکشید، بنابر این قوس کف پا باقی خواهد ماند. اگر قوس کف پا شل شود باس و معرج گتر خود را از دست می‌دهند و در ستون مهره و دالانه تعادل از بین خواهد رفت. (شکل ۱۹) غلط و (شکل ۲۰) صحیح است. هرگز رانوها را از هم باز نکنید و یا آنها را به زور روی زمین فشار دهید شکل (۲۱ و ۲۲) چنانچه باس ران می‌تواند در تعادل نگهدارید در زیر رانوس که بالا استاده یک حوله یا پتوی تا شده قرار دهید. (شکل ۲۳) پای بالا را یک روز در میان معیبر دهید تا هر دو پا متوازن شوند.

بالا نه

۱۸- مهم‌ترین سی را در پروایام ایفا می‌کند. بالانه را قوت نگهدارند.

دستها و پاها را طوری تنظیم کنید مانند آنکه خواب هستند در جایی ناحیه گردن تا مغز سر هوشیار، آرام و صبور می باشد. حرکات بالایی مانند پل مابین دست و پای ایستا و ذهن هوشیار ولی آرام عمل می کند. ۹۹- اگر ماهیچه های بین دنده ای گیر خود را از دست دهند و یا ستون مهره کاملاً کشیده باشد بدن در نواحی استخوان ترقوه و شانه ها در پایین استخوان ران و لگن لنگر پیدا خواهند کرد. پشت را صاف و استوار نگهدارید. ستون مهره ها را از پایین تا بالا، از دماغه تا مهره های گردن تنظیم کنید. ستون مهره را نه تنها از وسط بلکه از سمت راست و چپ بکشید.

۲۰- ناحیه ناف را غیر فعال عمود بر زمین نگهدارید. قسمت بزرگ کمر را بالا و به طرفین کشیده نگهدارید و مراقب باشید سست نشود. هر احساسی بر مایه باعث سست شدن این قسمت می شود که روی دیافراگم و سینه اثر می گذارد. وقتی این ناحیه غیر فعال است ذهن و عقل آرام باقی می ماند، سپس ذهن و عقل با نفس بگانه می شوند.

۲۱- در «ناد آسانا» فضای پدید آمده از بن استخوان شرمگاه به طرف ناف و آن ناحیه صاف نگهداشته می شود. حالت های تشنه به کشش «ناد آسانا» تشنه است. همیشه کشش را از جنوی ستون مهره ها شروع کنید. همه نواحی را از مخرج به ابتدای شکم و به ناف و پا دیافراگم و جناق سینه سپس گودی استخوان ترقوه بکشید. اگر قفسه سینه فرو برود وحدت شش ها برای پویایی معمو و تمرین از یکپارچگی خارج می شود. زمانی که قفسه سینه به درستی باز شود، باز گرفتن اکسیژن توسط شش ها مفیدتر است. و انرژی در جریان دم و ورزیده شدن آن آزادانه در میان سبب شش ها جریان پیدا می کند و به مانند خورشید پرنواختنی می کند و انرژی حیاتی را به توسط تنفس در تمامی گوشه های شش پخش می نماید و این عمل در صورتی انجام می شود که جای سینه به طور کامل و درست

پار شده باشد.

۲۲- به خاطر بیاورید که تهدید و زراعت مروجه بدن، آزادی سوار می آورد و این آزادی دقت و صراحتی به همراه دارد که در نهان پانگی را حق می کند که راهبر انسان به سوی کمال انهی است.

۲۳- برای اطمینان از درست نشستن موارد زیر را در نظر بگیرید:

جیس آرام نوک انگشتان شست را خم و انگشتان دیگر را از هم جدا کنید و آرام و هموار روی زمین به کمره های راس قدر بیاورید. ناحیه را بر عمود بر زمین فشار دهید. (شکل ۲۶ از چپ و ۲۷ از رو بردار) اگر انگشت سبابه تحت فشار زیاد سر به جلو کشیده شده و اگر انگشت کوچک رویش فشار بیشتری باشد، بدن به عقب منحرف می شود؛ و اگر انگشتان یک دست بیشتر بر زمین قدر بیاورد بدن به آن سویی منحرف می شود که فشار بیشتر است (شکل ۲۸). هزار هموار و آرام روی انگشت شست و انگشت وسط و کوچک و فشار سوار آرام روی بقیه انگشتها بدن را بالا و راست نگه می دارد. هرگز زمانی که با انگشتها فشار می دهید شانه را با شتاب بالا نکنید. باسن را از روی زمین بلند کنید می آنکه رانها بلند شوند (شکل ۲۹). ماهیچه های باسن را سفت کنید و بعد باسن را آرام روی زمین بگذارید. کت نیکه نمی تواند وسیله انگشتان باسن را بلند کند می تواند از کف دستها کمک بگیرد (شکل ۳۱).

۲۴- دستها را از روی زمین بلند کنید و پشت معها را روی رانها قرار دهید (شکل ۲۳). با کف دست چپ را روی کف دست راست بگذارید، و با برعکس (شکل ۳۲). این تغییر شکل دستها باعث می شود ماهیچه های پشت کنش هماهنگ پیدا کنند. هرگز بازوها را از قسمت آرنج بکشید چون سمار، به جلو متمایل می کند (شکل ۳۴).

سه نقطه متقاطع

۲۵- سه نقطه مهم در بدن را به خاطر داشته باشید.

(الف) نقطه بین مفعد و آلت تناسلی؛

(ب) نقطه اولین مهره کمر با انگاء برای کشش ستون مهره؛

(ج) بهمین مهره قفسه سینه در پشت و مرکز استخوان سینه.

وقتی حالت نشستن صحیح باشد پوست پشت گردن و شانه ها به طرف پایین حرکت می کند و قسمت باسن و مفصل رانها به سمت بالا حرکت می نمایند. حداکثر فشار در اولین مهره کمر احساس می شود حتی که این دو حرکت متضاد هم حرکت می کنند. مهره قفسه سینه در پشت مرکز قفسه سینه در جلو به سوی چانه بالا می رود. کشش بالایی پوست در مرکز قفسه سینه کمک می کند که چانه پائین آمده در ناحیه فرورفتگی نرفوه ها قرار بگیرد.

از اولین مهره کمر بسان یک نقطه انگاء برای کشیدن و عبود کردن ستون مهره ها استفاده می شود. کشش ستون مهره ها به همراه باز کردن قفسه سینه باعث می شود چهار ستون بدن کشیده باقی بماند. در حالیکه چانه فتل شده است. کشش پوست مرکز سینه به سمت بالا موجب پایین آمدن چانه خواهد شد.

اگر بالانه و یا مهره ها ناحیه کمر فرورفتگی پیدا کند تشنها بطور کامل ناز نمی شوند. فقط در صورت انجام حرکات به طرز صحیح، یعنی کشش پوست در پشت و طرفین و جنوی بالانه، قفسه های بالای تشنها قادر به بر شدن خواهد بود.

پوست بالانه

۲۶- مانند بریده که دلهایش را در هنگام پرواز می گشرد کتفها را به

طرفین و پایین و دور از ستون مهره ها نگهدارند. سپس پوست آن قسمت را به طرف باسن و پشت زیر بغل حرکت کرد و آرام آرام باسن و از جنوی آن قرار خواهد گرفته. این عمل برای جلوگیری از کشش شدن پشت پوست انجام می شود. در حالی که کشش سینه ها از زیر بغل به طرف بالانه، پوست جنوی بالانه به پشت ها کشیده می شود. (شکل ۳۶).

۲۷- عضلات داخلی و خارجی سینه در بدن که از داخل به خارج کشیده در ارتباطند و دو گوشه قفسه سینه را کنترل می کنند. معمولاً در حین سینه در دهانی داخلی در عقب و پشت کمر دم را ایجاد می کند و عضلات سینه در دهانی خارجی در جلو عمل می نمایند و انجام می دهند. در نگهداری سینه «ماداکا» برای تحقیق کشش در مهره ها اثر مهمی به نحوی تا آنجا که تعادل و کاملی در دیواره قفسه سینه وارد عضلات و پوست سینه در پشت بدن یک نوع نگاهنگی در عمل داشته اند. سینه آنکه در هر سینه شده اند. هم در پهلویام و هم در بالا و پایین سینه کشش می گیرند.

۲۸- سست و سفت بودن پوست قفسه سینه به سبب تفاوت احساس با عدم آن است و مشخص می کند که شخص آرامش و احساس ذهن را به دست گرفته است یا خیر. اگر پوست در قسمت بالای قفسه سینه بر تنگ استخوان نرفوه فرورفتگی پیدا کند، شخص ناحیه احساسش قرار می گیرد. امتحان قفسه سینه به سبب امتحان سینه، اگر قفسه سینه و دیافراگم محکم نگه داشته شود و قفسه پوست سینه حرکات عضلات پشت هماهنگ نباشد، صندل آرامشی در تنفس احساس نمی شود. ولی اگر آنها در ایجاد هماهنگی قادر باشند موجب پیدایش آنها مایات ذهنی خواهد شد.

۲۹- در هنر نشستن، پشت به طرف جنوی حرکت می کند تا قفسه سینه ملاقات کند. نگاه کنید اگر باسن را در پشت خود احساس می کنید حرکت علف است (شکل ۳۷ و ۳۸). ولی اگر آبرادر جنوی بدن

اجناس کردید حرکت در امتداد اندام شده است (شکل ۳۹ و ۴۰ ص ۱۱۵)
 ۳۰- متدبیها ممکن است نزدیک دیوار بسازد، باسن را به دیوار
 بچسباند اسنادی بدون فترات (مدالیجه) و بالای کتفها را به دیوار
 تکیه دهد. وقتی شانه دیوار را لمس کند پایه دمیالچه میل به جدا شدن
 از دیوار پیدا می کند (شکل ۴۱) اگر چنین حالتی اتفاق افتد پس
 خود را نصب کنید و شانه ها را به طرفین باز کنید (شکل ۴۲) برای آن
 که به حالت صحیح باز کردن شانه ها برسد یک قالب میانون و یک
 تک عرب و یا یک رول کوچک حوله کاغذی را پشت استخوان سینه
 قرار دهید. (شکل ۴۳)

۳۱- حرکات بدنه به حسنگی است اگر دقت و اعتماد خود را از
 دست داده ایم وقت را برای پوزانیم تلف نکنید بلکه آساناها را
 تمرین کنید که سه بهر طرف نشستن و ثقیب اعصاب می شود.

۳۲- در ابتدا تنظیم و انعام حرکات صحیح موجب درد و ناراحتی
 می شود اما در طول زمان و تمرین مداوم درد از بین می رود وقتی درد به
 وجود می آید تمرین آن روز باید موقوف شود و از بین رفتن درد بعد از
 حومی برای درمان نشستن در تمرین پوزانیم است.

۳۳- بد نگیرید که درد صحیح و یا غلط را تشخیص بدهید. درد صحیح
 وقتی است که در تمرین پوزانیم بدن می آید. بلافاصله بعد از پایان
 از بین می رود. ولی درد غلط ادامه خواهد داشت و باعث سادکا خواهد
 شد. درد صحیح پس دومی و نفس روح و جسم است.

بافتوانی برای نشستن به روش صحیح

۳۴- اگر در کپسای و به ضعف زیاد نشستن روی زمین غیرممکن باشد
 می توان از یک مسدول یا چهارپایه کمک گرفت. اما کف پاها را
 صاف و بدون انحراف روی زمین بگذارند و آنها باید نسبت به یکدیگر و

پس موازی باشند و ساق پا عمود بر زمین باشد (شکل ۴۴ و ۴۵) پاها
 باید با آرام و آزاد نگهدارند و شانه یک با شانه دیگر را نباید که
 بتواند دست کند.

جواب رفتن و منحنی زانوها

۳۵- در هر یک از حالات نشستن پوزانیم منحنی در بدن پیدا می آید.
 برای مدتی در حالتی نشستن حرکات خود را در پاها که می کشد هر چه
 صلاح آن داده است. با زانوی خم ۹۰ درجه و ساقها را انعام
 دهید و پاشنه های پا را نزدیک باسن بگذارید (شکل ۴۶) پس به
 جهت پاها را بکشید (شکل ۴۷ و ۴۸) پشت ساقها را به پشت بدهید.
 پاشنه ها و قوس کف پا را در حالتی که انگشت پاها به سوی عقب است
 بکشید و سپس پاها را بکشید (شکل ۴۹). پس کار که باعث حرکت در جوی
 از بین رفتن منحنی خواهد شد.

اسنپا و بازوها

۳۶- شانه ها را به طرفین باز کنید آنها را از سر بکشید و دست
 ندارد که می توانید از برمه گوش و صندلی بکشید. شانه ها موازی
 زمین باشد، پوست جوی در برمه زانو و بالا و عقب روی زمین باشد.
 شانه ها در مدت تمرین پوزانیم حرکت کنند به طرف بالا و در مسیر گوشه
 است. آنگاهانه و مرتب آنها را نصب کنید تا باعث سردی آرنجها
 زمین شوند. توسط این کشتها طول روزه ها در قسمت جوی و عقب مادی
 و هموار می شوند. هرگز روزه را از دانه جدا نکنید. و با آنها راه
 سمت شانه ها بالا ببرید. (شکل ۵۰ و ۵۱)

۳۷- نگهداری ساعد انگشتها و آرنجها در بخش ۲۲ کاملاً توصیف داده
 شده است.

مر و گود:

به حر موردی که دراز کشیده اید هرگز سر را از ناحیه فخذ کردن راست نگه ندارید. مابین در مدت پوزانایم جمیع طرف بالا می رود، بلکه بدون فشار نگهداری می شود و موجب بیالایش جریان باسازهای ظریف در «ناری» که به اطراف پل بسی متعین می شوند، خواهد شد. معنی بیش از حد در پشت کردن و داخل گلو خاک کردن حالت غلط می است برای تصحیح حالت سر، داخل گلو و لب بالا را برداشته و مردمک چشمها را پایین بیاورید.

۳۹- پوست کاسه سر را رها کنید و اعصاب را غیر فعال نگهدارید. سپس مفر و ذهن آرام و ساکت باقی می ماند هرگز پوست اطراف شقیقه ها را نکنید و بالا نبرید. لبها را به هم فشار ندهد بلکه آنها را آزاد و رها بگذارد هیچکس گوشه آنها را نرم و آزاد نکند.

زبان

۴۰- زبان را غیر فعال و رها روی فک پایین نگهدارید و توجه داشت باشید که نوک زبان، فک بالایی را لمس نکند. در موقع دم و بازدم، نگهداری نفس فک و زبان را حرکت ندهد. اگر زبان را حرکت دهد برای دهان جاری می شود، به هر حال در ابتدای تمرین پوزانایم برای تشریح می شود. نگران باشید اما پیش از آن که نفس نازله ای بگیرید برفا فرو دهد. اگر زبان را غیر فعال نگهدارید تشریح برای به تدریج موفق می شود.

پس

۴۱- پس جریان و صدای نفسها را تنظیم می کند. بالای بینی و فاصله

در دو نیرو را طوری نگهدارید که بی آنکه سر به اطراف منحرف شود، صدای سینه اشاره کند. توجه داشته باشید که در مدت دم بالای پس را به بالا برش است آن را به ملائمت پایین نگه دارید. اگر نوک و لب پس بالا برود، صدای نفسها چنین خواهد شد.

چشم و گوش

۴۲- چشمها تعبیرات مفر و گوشهای ذهن را کنترل می کند. گوشها را در روحانته ای هستند که معز و ذهن را به درباری روح می برید. پوزانایم باید با چشم بسته و بی حرکت همراه گوش پذیرنده صدای نفس کنترل کند. چشمها را آرام ببندید تا پلکهای بالایی آنها فشار نمی روی مردمک چشم بیاورید. در حالی که پلک بالایی غیر فعال باشد چشمها را آن لحظه سخت می شوند. هرگز چشمها را خشک و متعین نگه ندارید. پلک بالایی چشم را به طرف گوشه های خارجی چشم حرکت دهید بطوریکه هر گونه فشاری را از پوست در گوشه های داخلی بکند، نزدیک پل بینی، از پس ببرد. پلکها را آرام و به یک میزان از پس بی دور نگهدارید. تمامی فشار را از مرکز پیش می بردارند تا در آرامش پس دو نیرو و چشمها شود و گوشها را غیر فعال نگه دارد. که در این مشکل است هنر بنشین را بطور کامل یاد بگیرید و بر آن تکیه شدن بدر را آگاهانه است. همجنس برای تحمیل چشمها را بار و هر خود را نگاه کنید و ببینید که بدن شما در حالت درش است آیا سر بالا یا پایین است؟ به جب یا راست منحرف شده یا نه؟ فشار داخل گلو را بررسی کنید. معنی عضلات و پوست صورت را آرامش کنید، اطراف شقیقه ها باید آرام باشد. آیا چشمها آرام و غیر فعالند؟ پلک چشمها را رها کنید. بنابرین وقتی همه آنها و عضلات آرامش پیدا کردند، پوست هم آرام می گردد، سپس لب بالا را آرام کنید تا

ماهیه‌های صورت آرام شوند. در حالت نشسته پوتایام اگر پوست اطراف شقیقه‌ها به طرف گوشها حرکت کند بدان معنی است که مغز زیر فشار قرار دارد. اگر به طرف چشمها حرکت کند یعنی اینکه مغز در امتزاج است. در حالت خمیده، پوست اطراف شقیقه به سمت گوشها حرکت می‌کند و نه به سمت چشمها.

۴۴- مستقیماً با چشم بسته به داخل پلک پایین طوری نگاه کنید که انگار به عقب و داخل کاسه سر نگاه می‌کنید (شکل ۵۴-۳۵). به همین معنی کنید از حرکات پلکها جلوگیری کنید، چون موجب فعالیت در مغز می‌شود.

۴۵- حرکت پلکهای چشم باعث کندی و نیرنگی خواهد شد. سوسوزن و حرکت پلکها در مغز و ذهن را آرامی پدید می‌آورد. ولی اگر کاملاً آرام باشید مسئله‌ای رخ نخواهد داد.

۴۶- اگر مژه‌ها همدیگر را لمس نکنند مغز هنوز فعال است و نمی‌تواند رها باشد. اگر در کمان ابروهای فشار باشد موی ابروهای بشکلی خواهد شد که زمان عصبانی شدن هستند.

۴۷- گوشها را در یک ردیف و یک حالت با فاصله‌ای از شانه‌ها نگاه دارید. گوشها باید صدای نفسها را بشنوند و در جریان انجام تمرینات احساس می‌کند. همچنین فکها نیز نباید محکم نگه‌داشته شود. چون باعث بسته شدن گوشها در نواحی اطراف گوش می‌شود و احساس سنگینی در داخل گوش پدید خواهد آمد.

۴۸- به نقاطی که کابل‌های انرژی حساس چشمها و گوشها و ششها در مرکز مغز و پشت آن پس دو چشم با همدیگر برخورد می‌کنند، توجه ویژه‌ای مبدول دارید زیرا این نقطه محلی است که انرژیها کنترل می‌شود.

۴۹- مغز کامپیوتر و ابزار اندیشه است. ذهن دارای احساس است؛ ولی مغز احساس ندارد. زمانی که مغز اعمال بدن و ارگانه‌های حسی را کنترل می‌کند باید بی‌حرکت باشد. در پوتایام، مغز یک استنای کننده است. یک بازیگر نیست اما یک شاهد است. ششها بازیگرند، مغز کارگردان است.

۵۰- اگر شیوه نشستن صحیح باشد مغز احساس سبکی خواهد کرد. پس هیچ وقت انرژی از بین نمی‌رود. اگر قسمت جلو مغز بالا رود حتماً فشار حس خواهد شد و اگر به یک سمت منحرف شود آن سمت حساس سنگینی می‌کند.

۵۱- عقل گاهی انسان را به خودیسی رهبری می‌کند. حواس مانند بول، خدمتکار خوبی است ولی یک رهبر خوب نیست. در طول انجام پوتایام یک یوگی سرش را پایین نگاه می‌دارد. او جوی سر را در ارتفاع با پشت سر پایین نگه داشته تا در فصلتهای عقلانی اش خود را فروین و بی‌غور پرورش دهد.

۵۲- یوگی می‌داند که مغز جایگاه دانش عسی است (Vishnu) در حالیکه ذهن مرکز دانش ذهنی است (Buddhi). مرکز ذهن در قلب است جایی که تغییرات احساسی رخ می‌دهد.

۵۳- زمانی که احساس و عقل آرام و ساکت شدند، یوگی می‌تواند آسایش و آرامش را حس و تجربه کند. آسایش حواس در اثر آسایش مغز است و این امر توسط کاملترین و نادرترین تجربیات آرامش روحی به دست می‌آید. و شخص را از افکار و اندیشه دنیوی رها می‌سازد. و او از حالت‌های نادر و ناب هستی آگاه می‌شود. شکلی کامل و حلقه‌ای خدایی در بشر پدید می‌آید و در نهایت انسان را به هدف و یگانگی صمدی (Samadhi) هدایت می‌کند.

بر آماده سازی روح برای پرانا یام

وقتی نفس آرام یا غیر آرام است، روح هم آرام و نا آرام است. بنابراین نفسهای یکه یوگی می بایستی تحت کنترل باشد (هاتا یوگا راتیکا بخش دوم، ص ۲)

- ۱- درخت زندگی ریشه هایی در بالا و شاخه هایی در زمین دارد. در انسان سلسله اعصاب ریشه ها است که در مغز قرار دارند. مغز حرام که درون ستون فقرات مهره ها پایین می آید، تنه درخت است و شاخه های آن به سمت اعضاء بدن می رود.
- ۲- دستورالعمل ششتن در پوتنا یام در بخش ۱۱ به طور مفصل شرح داده شده است. و این بخش اختصاص به آماده گی فکری دارد.
- ۳- مریحی، رگها و اعصاب کانالهایی (ناری) برای گردش و توزیع انرژی در میان بدن هستند. بدن توسط «آسانا» آموزش می بیند که مواعید کانالها را برای اوج و ورس «پرانا» از بین ببرد.
- وقتی «ناری» ها یا کانالها از مایکها مسدود می شوند انرژی نمی تواند برنوازشانی کند. اگر اعصاب درگیر باشد آرامش بدست نمی آید و تمرین پوتنا یام غیر ممکن است و اگر «ناری» ها ناراحت باشند شخص دچار مشکلات خواهد شد.

۱- تمرینهای «آسانا» میسریم اعصاب را قوی می کند و تمرین «شالوانا» اعصاب سخت را نرم می کند. اگر اعصاب فرو ریزد ذهن و ممر ریخته می شود و اگر اعصاب گرفتگی و تش داشته باشد ذهن گرفتار می شود. تا وقتی که ذهن آرام، ساکت و پذیرنده نباشد پوتایام را نمی توان تمرین کرد.

۲- دیبای مدرن در پوشش خود برای صلح و آرامش، فواید تمرکز و پوتایام را درک کرده است. هر دو ابتدا در جداب بستر می رستند. ولی به تدریج درمی یابند که مشکلی برای فراگیری وجود ندارد بلکه به دلیل اینکه بیشتر حلی که صورت می گیرد، یکنواخت و کامل کننده است اما از طرف دیگر «آسانا»ها جدابیت خود را ندارد. همان طور که آگاهی در اندامهای مختلف بدن متمرکز می شود و احساسی بوجود می آورد و در دم و بازدم، در پوتایام اصل روی دو سوراخ بینی است از زمانی که از پامازهای هوا، فقط سینه، ستون فقرات و دیافراگم عبور می کند. همچنان که آگاهی نمی تواند به قسمت های دیگر بدن مسجوف شود. پوتایام تا زمانی که بدن و ذهن به دریافت و دیدن نفسها آموخته نشود، پوتایام جذاب و دلربا نخواهد شد.

شاید سالها و ماهها طول بکشد تا ذهن بیاموزد که چگونه درک کند، و در آن موقع است که زبانی و بوی خوش پوتایام را تجربه می کند و بعد از سالها از رموز و نکات پوتایام قلدردانی می کند.

۳- برای تمرین پوتایام دو اصل وجود دارد.

(الف) مقاومت ستون فقرات

(ب) ذهن آرام و بردار ولی هوشیار

آنهایی که حرکتهای جسم شدن به عقب را بیش از اندازه انجام می دهند ممکن است ستون مهره های اعصاب پذیر داشته باشند ولی باید بتوانند برای مدتی طولانی راست، کشیده و نشسته باقی بمانند.

آنهایی که حرکتهای جسم شدن به جلو را بیش از اندازه انجام می دهند ممکن است دارای مقاومت ستون مهره ها باشند ولی ذهن آرام نداشته باشند. در جسم شدن به عقب ششها کشیده می شود در صورتی که در جسم شدن به جلو ششها باز نمی شوند. «ساداکا» باید توازن بین این دو، ثابت ستون فقرات و آرامش و آگاهی ذهن را فراهم نماید.

۴- تمرینهای پوتایام نباید ماشینی و ناخود آگاه باشد. ذهن و ممر باید متحرک باشند تا وضعیت بدن را اصلاح کنند و لحظه به لحظه به حرکت آنها توجه داشته باشند. هرگز شخص نمی تواند با زور و اراده پوتایام را انجام دهد، بلکه باید کاملاً با آگاهی ذهن و هوش پذیرنده، پوتایام انجام شود.

۵- در پوتایام رابطه بین «چیتا» (Chitta) (ذهن، هوش، نفس) و نفسها بیان رابطه مادر و فرزند است. «چیتا» مادر است و «پیرانا» پسر و فرزند. همان طور که مادر فرزند را با عشق و مودت و صداقتی پرورش دهد.

۶- نفسها مانند رودخانه ای متحرک است. زمانی تولید انرژی خواهد کرد که توسط سدها و کارائها مهار شود. پوتایام به «ساداکا» می آموزد که چگونه انرژی برای حیات و قدرت تولید کند.

۷- به هر صورت در هاتا یوگا یوگینی بیان شده که: همانگونه که رام کردن شیر با یک فیل یا یک سر آرام آرام انجام می شود، «ساداکا» هم باید نفسها را آرام آرام کنترل کند. در غیر این صورت ششها را حراب می کند و از بین می برد. یکممک تمرین پوتایام تمام بیماریها از بین می برد و با قابل کنترل می شود. اگر تمرینها درست انجام شود دستگاه تنفسی رشد می کند و انواع مشکلات از قبیل سرفه، آسم، سردرد و گوش درد و چشم درد را از بین می برد.

۸- آرامش ذهن و نفسها، فکر را آرام می کند و ذهنی متلاطم نباشد

بدن قوی تر و «ساداکا» سرشار از شجاعت است.

۱۲- ذهن «ماناس» (Manas) فرمانروای تمام احساسات اعضای بدن است؛ همانطور که نفس از ذهن است صدای نفسها نیز فرمانروای آن است. وقتی صدای نفسها بکثرت است دستگاه عصبی آرام می گیرد و بعد نفسها آرام می شوند و بعد نفسها مرتب و منظم می شود و آن وقت «ساداکا» برای مدیتیشن آماده است.

۱۳- چشمها مهمترین رن را در تمرین «آسانا» بازی می کنند و گونهها مهمترین نقش را در تمرین پوانایام ایفا می کنند.

۱۴- «آسانا» دارای تنوع بی پایانی است؛ زیرا در جریان اجرای آن تعداد بسیاری حرکت و جنبش وجود دارد. به علت تنوع حرکات فقط باید متوجه صحیح انجام دادن و اطلاعات آن بود. حرکات در پوانایام بکثرت است به دلیل آن که:

(۱)- «ساداکا» را باید تنها در یک حالت تمرین کرد.

(۲)- باید نفسها را با یک صدای بی لورزش ادامه داد.

حرکات شبه به تمرین میزان در یادگیری مومبفی است پیش از آن که مودی را فراگیریم.

۱۵- وقتی تمرینات «آسانا» را انجام می دهیم، حرکات به آسانی از بار شناخته بدن مشرب به سوی باره ناشناخته بدن ظریف می روند. در حالتی که در پوانایام حرکات از سمتهای ظریف به سمت باره رنجت بدن می رود.

۱۶- همانگونه که خاکستر و دود سوختن و آتش گرفتن، قطعه جوی را تیره و تار می کند. باباکیهای بدن و ذهن نیز روح «ساداکا» را می پوشاند.

همانگونه که بسم خاکستر و دود را پاک می کند و بعد از آن آتش از جوی روانه می کند، حرفه و شعله های الهی نیز در «ساداکا» جلوه گر

می شود. زمانی که تمرینهای پوانایام انجام شود ذهن (انسان) از باباکیها رها شده و برای مدیتیشن حالتی مناسب پیدا می کند. (و ذهن شروع به رفتن از باباکیها می کند).

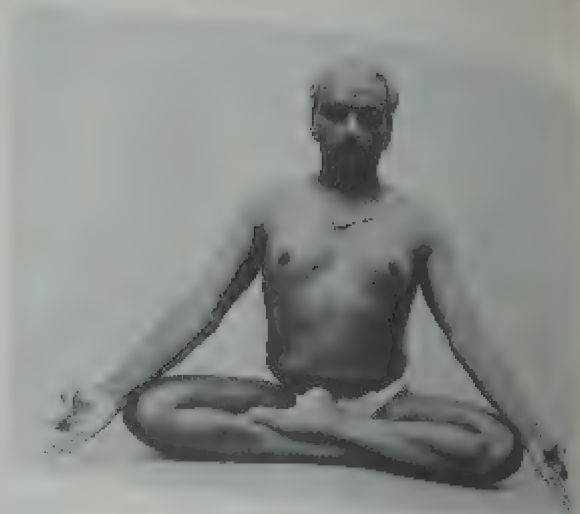


Figure 1

Figure 2





تصویر ۹



تصویر ۱۰



تصویر ۵



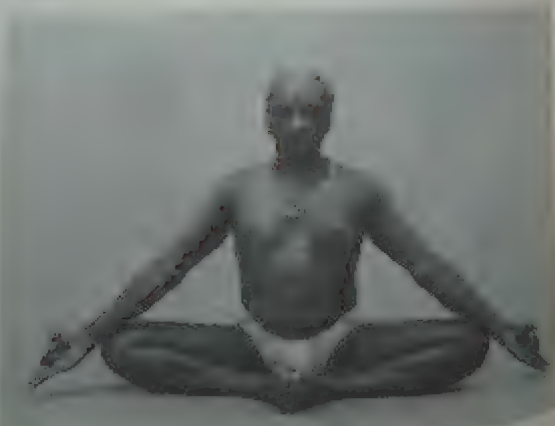
تصویر ۶



تصویر ۷



تصویر ۸



تصویر ۱۱



تصویر ۱۲

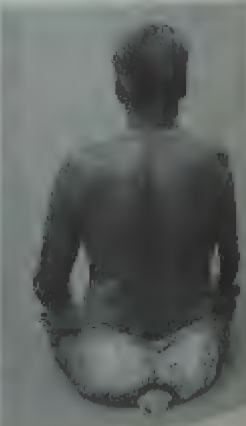


تصویر ۱۳

تصویر ۱۴



تصویر ۱۵



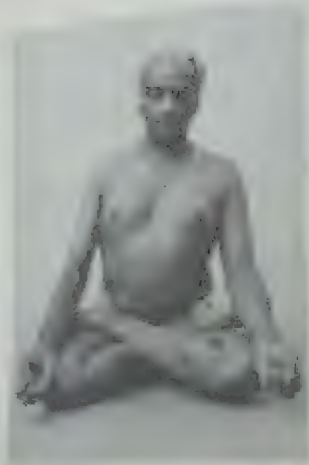
تصویر ۱۶



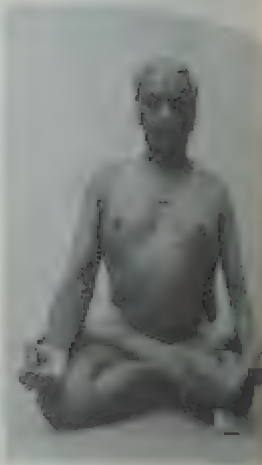
تصویر ۱۷



تصویر ۱۸



تصویر ۲۲



تصویر ۲۳



تصویر ۲۴



تصویر ۲۵



تصویر ۲۶



تصویر ۲۷



تصویر ۲۸



تصویر ۳۰



تصویر ۳۱



تصویر ۲۶



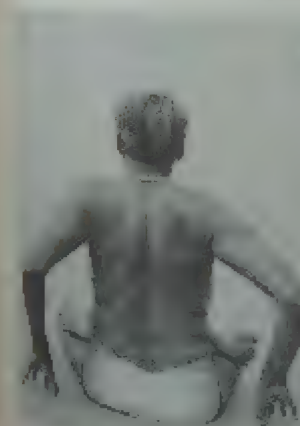
تصویر ۲۷



تصویر ۳۲



تصویر ۳۳



تصویر ۲۸



تصویر ۲۹



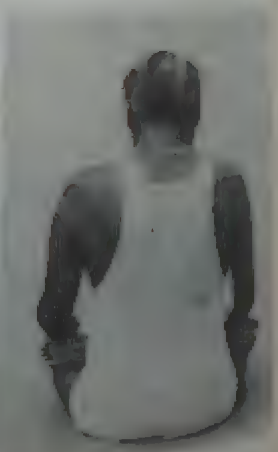
تصویر ۳۶



تصویر ۳۷



تصویر ۳۸



تصویر ۳۹



تصویر ۴۰



تصویر ۴۱



تصویر ۴۲



تصویر ۲۴



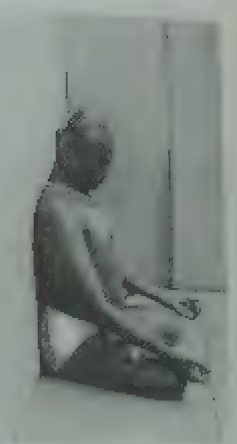
تصویر ۲۵



تصویر ۲۶



تصویر ۲۷



تصویر ۲۸



تصویر ۲۹



تصویر ۲۷



تصویر ۲۸

تصویر ۲۹



تصویر ۳۰

تصویر ۳۱

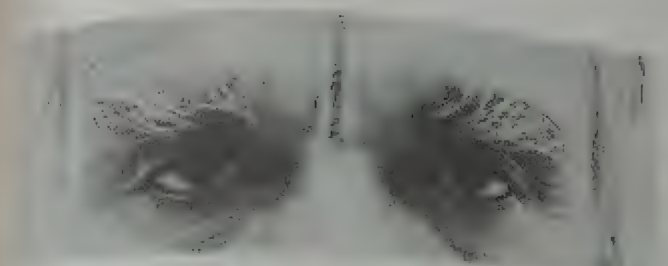


مودراها و بانداجها

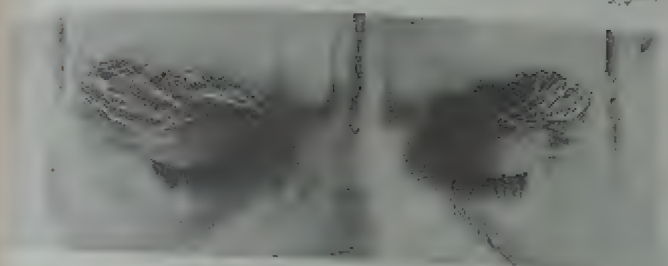
به منظور فرا گرفتن فتون پوانایام لازم است که نکاتی چند را جمع به «مودرا» و «بانداج» بدانید. کلمه سانسکریت (مودرا) به معنای جهت و سمت است و آن به معنای حالتی است که در آن حالت روبره های بدن بسته می شود و جایی که انگشتان با همدیگر برای اشارات ویژه ای گرد آمده اند.

۱- «بانداج» به معنای به هم ملحق شدن، مقید کردن بر هست و همچنین به حالتی اشاره دارد که در آن حالت پاره ای از اعضای بدن کنترل می شوند و بعضی از اعضا ادراک می شوند و پاره ای از اعضا ارتباط برقرار می کنند.

۲- وقتی الکتریسیته ایجاد می شود، داشتن تبدیل کننده، انتقال دهنده، کنترل کننده فیوز، کلید و سیمهای ناقل ضروری است تا بتواند نیرو را به هدفهای خود برسانند؛ در غیر این صورت جریان مختل خواهد شد. زمانی که «پرانایام» آماده است تا در بدن یوگی توسط تمرینات پوانایام جاری شود برای یوگی هم ضروری است که از «بانداج» استفاده کند تا بتواند از اسراف انرژی جلوگیری کرده و بی زبانی آنرا به جایگاه صحیح برساند. تمرین پوانایام بی استفاده از «بانداج» باعث مزاحمت در جاری شدن «پرانایام» و صدمه دیدن سیستم اعصاب خواهد



تصویر ۵۳



تصویر ۵۴

شد.

۴- خدا را چند «مودرای» که در متون هانابوگنا ذکر شده است «چالندار باندا»، «اودیان باندا» و «مولایان باندا» بانداهای بایس می باشد که موجب توزیع انرژی و جلوگیری از استراحت انرژی جریان بالانش بدن اند، در زمان تمرین پوناچایام آنها «کوندالینی» (Kundalini) (مار معسر) را بیدار کرده و به سمت بالا در مسیر کانال «سوشومنا» هدایت می کنند. استفاده از آنها برای تجربه مرتبه «صمدی» ضروری است.

«چالندارا باندا» تصویر (۵۵ - ۵۶)

۵- این «باندا» اولین بانداست که «ساداکا» می باشد در آخر از مهارت پیدا کند. «چالا» به معنی تور بسته است. مهارت «چالندارا باندا» در طول تمرینات «ساروانگ آسانا» و «دور» می آید، در صورتی که حنای سینه کاملاً به چانه منحن شود.

فنون اجرا

- (الف): در وضعیتی راحت بنشینید؛ مانند «سیداسانا»، «سواناسا» «انسانا»، «بادراسانا»، «ویراسانا»، «باداکون اسانا» یا «پاداسانا» (تصاویر ۱۴ - ۳ را نگاه کنید)
- (ب): پشت را راست نگهدارید حنای سینه و قسمت جلوی فسه سه را بدون فشار بالا بکشید.
- (پ): دو طرف گردن را بدون آن که سحت کنید، بکشید. کتفها را داخل بدن ببرید، مهره های بالای بالانتنه را گود کنید. سر را از پشت گردن به جلو و بایس در جهت فسه سینه خم کنید.

۶- روی ماهیچه های گردن و گیم فشار وارد کنید. سینه و بایس و پا به جلو خم شود. عضلات گردن و گیم را با هم بکشد. سر را طوری بایس بیاورید که دو سمت سینه از یک محور بی دوار جلویی بالای سینه، در محلی استخوان ترقوه قرار گیرد. (تصاویر ۵۸ و ۵۷).

۷- چانه را به یک سمت بیش از سمت دیگر نکشید. تصویر ۵۹. دخیس گردن را به سمتی کش نکشید. تصویر ۶۰. که سینه و سر را گردن خواهد شد و برای مدت طولانی بایس خم شده است. به سمتی که بایس و قابلیت سب از تعانی گردن افزایش بایس می گردن هر دو بایس متقابل می شود.

۸- چانه را با روبر به سینه بچسباند. تصویر ۶۱. سینه سه را به چانه منحن شود. (تصویر ۶۲).

۹- اواسط سر و چانه در امتداد وسط خطی سه. یک و وسط مخرج نگهدارید. (تصویر ۶۱).

۱۰- زمانی که چانه را روی سینه بگذاشته اید، دهانها را گود کنید. (تصویر ۶۲).

۱۱- شقیقه ها، چشمها و گوش را غیرفعال و رها نگهدارید. تصویر ۶۳.

۱۲- این تمرینات «چالندارا باندا» نامیده می شود.

اوقات

بر اساس نظریه یوگا، شبکه عصب خورشیدی در مرکز قرار دارد. جایگاه آتش هضم غذاست (جاتاراگنی) که عدارا می سوزاند و تولید گرما می کند. شبکه عصب قمری در مرکز مغز است که تولید خنکی و سردی می کند. «چالندارا باندا» و «ساروانگ» اطراف گتو احاره

خواهد داد انرژی فیزی از معر به پائین و انرژی خورشیدی از پائین به
معر وارد شود. در این روش اکسیر ازمدگی اندوخته شده است. هم
طول عمر خواهد شد. هم چنین باند روی «ایدا» و «سنگ نام»
می آورد و باعث می شود که «پیرانا» وارد «سوشومنا» شود. «جاندارا»
باند «کانه های سی» را پاک و گردش خون و انرژی «پیرانا» را به بدن
و سر می برد و غدد نیروی را تنظیم می کند.

اگر یونایم بدون «جاندارا باند» انجام شود، بلافاصله فشار در معر
معر، تحم چشمها و گوش داخلی احساس می شود که سبب بیماری
خواهد شد.

«جاندارا باند» معر را آرام و رها عقل را فروتن می کند. «هاما»
«بودی» و «آهامکار».

تذکره:

افرادی که گردن آنها صفت است سر را تا آن جا که می تواند پائین
بیاورند که احساس راحتی کنند (تصویر ۶۳) در غیر این صورت
می تواند یک پارچه نرم را لوله کرده و بالای استخوان مرقه نگه دارد.
(تصاویر ۶۴، ۶۵) بهتر است توسط بالا بردن سینه آن را نگه دارد.
آنکه چانه را به دور بانی بیاورند (تصویر ۵۷) این عمل بسیار
بدن فشار روی گلو می شود. و نقشها به راحتی انجام می گردد.

اودیانا باند

«اودیانا» که به معنای پرواز به بالا است، یک گگر شکمی است که
حرکت انرژی پیرانا به سمت بالا، از قسمت پائین شکم به سمت سر
انجام می کند. دیافراگم از قسمت پائین شکم به سمت سینه بالا کشده
می شود. کشیدن دستگاه هضم (شکم) به سمت عقب و بالا در جهت

پیرانا مهره را «اودیانا» گویند.

پیرانا

«اودیانا» را در حالت استراحت باید بکشید. یعنی که نگه دارید
پیرانا را به حالت گوجه که را در لایه های پیرانا به صورت یک
پیرانا به طور شسته از آن در یونایم استاده کنید. به طوری که
نگهداری بدارم را کاملاً بد بکشید. هرگز «اودیانا» را
بدان انجام ندهید که موجب فشار روی قلب می آید.

این به گونه نادانان باسلیله تصویر ۲۵

این یک فوت بین دو پا فاصله دهید.

این به آرامی به جلو خم شوید و رانها را خم کنید، انگشت
کمالا کنید و روی وسط رانها قرار دهید.

با بازوها را از ناحیه آرنج خم کنید چانه را پائین آورید و
جاندارا باند را بدید آورید.

با ادم عمیق بکشید و سریع بدارم انجام دهید به صورتی که فک
صورتی خالی شود.

پیرانا را می دم نگه دارید تمام منطقه شکم را به طرف سون مهره
به سمت و سپس در جهت سون مهره بالا بکشید. هرگز در موقع
انجام «اودیانا باند» فک به را خالی از هوا نکند (تصویر ۶۶).

این قسمت فک سینه را جلو و بالا بکشید. ناحیه شکم را به سمت
سون مهره ها و در جهت مخالف آن فشار دهید.

این اگر شکم را حفظ کنید و دستها را از وسط رانها بردارید و سر
شانه ها کمی بالا ببرد.

این از پشت را بی آنکه شکم را شل کنید، محکم نگه دارید، دست چانه
را بالا بکشید (تصویر ۶۷).

(د) : گیر را با آنجا که می‌توانید و طبق طرفت بدن با آنرا نگاه دارید و هرگز سعی نکنید پس از توانائی‌تان گیر را نگهدارید. این به تدریج سعی کنید رها کردن نگاه‌آری را افزایش دهید. بطوریکه احساس راحتی کنید.

(ذ) : دستگاه هضم و عضلات شکم را با آنکه چانه و سر را حرکت دهید. رها کنید. اگر چانه را رها کنید در ناحیه قلب و شقیقه‌ها حس می‌کنید.

(ر) : شکم را به حالت طبیعی برگردانید و سپس به آرامی عمل دم را انجام دهید (تصویر ۶۸).

(ز) : پس مراحل (ج) و (د) عمل دم را انجام دهید.
(ژ) : چند بار نفس بکشید و دوباره مراحل را از (الف) تا (د) تکرار کنید. بیشتر انجام بدهید تنها در حد توانائی خود. افزایش دهید. تمرینات را بریز نظر یک استاد معرب یا یک گویند انجام دهید.

(س) : تمام دور حرکات در روز تنها یک بار انجام شود.
(ش) : وقتی کاملاً «اودبانا» را آموختید آنوقت پروتایم‌های گونه‌گون یاد داده می‌شود. و آن زمانی است که نگهداری سازدم را کاملاً یاد گرفته‌اید.

تذکرات

(الف) : با شکم حالتی تمرین کنید.

(ب) : تا زمانی که تمام هوا را بیرون نداده‌اید، شکم را فشار ندهید.

(پ) : اگر در ناحیه شقیقه‌ها فشاری حس کردید یا نفس به ریه‌ها افتاد، سعی آن است که خارج از ظرفیت خود «اودبانا» را تمرین کرده‌اید.

(ت) : هرگز تا زمانی که گیر «اودبانا» رها نشده و یا به حالت اول

نگه‌دارید عمل دم را انجام ندهید.

اینکه در زمانی که عضلات شکم به روی هم منقبض شده و در سینه قرار دارند.

نکات
آنکه شده است که توسط «اودبانا» بر بدن سرگشته و ناگوار به بار آورده شود. کلمات «موسوم» می‌شود. (کلمات اصلی حرکات است) که در داخل ستون مهره‌ها قرار دارند. برای کسانی که دانش از تمرین می‌کنند این بهترین «اودبانا» است (تصویر ۶۹) که برطرف می‌شود. فرا گرفته شود. تمرین فرستاد ستون حواسی خود را به بدن می‌رساند که قبل هرگز را با خود می‌کشد. این تمرین می‌تواند به یک کامل و یک دم جدید انجام شود. در هر کدام عضلات را به آرامی می‌دهد. بالا رفتن دماغ را کم می‌کند. آرامی ریه‌ها، هجده قلب برانده است رشد و بهبود دستگاه هضم می‌شود و عموم آری را محو می‌کند. بدن سست او «ساکتی» کلمات یاد داده می‌شود.

مولاباندا

«مولابا» به معنی ریشه، اصل و یا علت و اساس است در معنی پس طرح و آنک فتاحی قرار دارد. گرفتن عضلات پس معنی و سد کردن به سمت ناف به طور عمودی و با هم، را «مولاباندا» گویند. قسمت پس شکم زیر ناف به سمت عقب و بالا حرکت کرده و در جهت ستون مهره‌ها آورده می‌شود. جهت انرژی باین روده «آبانا» تغییر می‌کند و به سمت بالا می‌رود و با انرژی «پرابا» که جایگاهش در فقه سینه است یکی می‌شود. «مولاباندا» را ابتدا در نگهداری دم تمرین کنید.

موجه داشته باشد که میان گیر دیاهراگم «اودایانا» و «مولایاندا» وجود دارد.

در «مولایاندا» قسمت داخلی از مخرج تا دیاهراگم به سمت سون مهر عقب و بالا می‌رود. در حالی که در «اودایانا» از مخرج تا ناف سمت چپ داخلی و پایینی شکم در جهت سون مهر عقب رفته و تا دیاهراگم بالا می‌رود (تصویر ۶۹).

تمرین ستن دهانه عضله اسمکشر «اشوپی مودرا» Ashwini Mudra کمک می‌کند تا شخص «مولایاندا» را بیاموزد. «اشو» به معنی اسب است. پس «مودرا» ناپستی در زمان تمرین «آسانا» به خصوص در هر «ناد آسانا»، «شیرش آسانا»، «ساروانگ آسانا»، «اورودادانور آسانا»، «بوشرا آسانا» و «پاشچی موان آسانا» آمیخته شود. مراجعه کنید به کتاب پرنو یوگا (Light on Yoga) تمرین «مولایاندا» و «اودایانا» شخصاً و بدون آموزش استاد ماهر، خطر بسیار برتری دارد. بطوریکه در «اودایانا» باعث تخلیه غیر ارادی بطن و از دست دادن قوه باروری خواهد شد و حتی تمرین صحیح «مولایاندا» خطر خودش را دارد، زیرا قوه جنسی (Sexual Retentive Power) را افزایش می‌دهد، می‌تواند مورد سوءاستفاده سوء استفاده تمرین کننده قرار گیرد. این خواسته‌های پنهان شده ممکن است بیدار شده و مانند یک مار خوابیده که توسط چوبی تحریک شود، مرگ آور باشد. یوگی با مهارت یافتن در این سه نوع «ماندا»، در دو راهی قرار می‌گیرد که یک راه آن به «بوگا» (Bhoga) یا نه نذاید دنیوی می‌رسد. راه دیگر به یوگا یا بگانگی با روح متعالی خواهد رسید و جذب خالق (که البته یوگی معمولاً جذب خالق خواهد شد) می‌شود. اگر اجسامات به سمت بیرون گرایش پیدا کند، به «بوگی» و دنیوی دنیوی می‌رسد و اگر به درون جذب شود به راه بوگا خواهد رسید.

اجسامات به یوگا برای «فن انواع» حلقه به درون ساق و در آن وحشی باشد (گویم) عقل شایسته را آید می‌کند. اگر اجسامات به یوگا به یوگی را به راهی مناسب و همون می‌کند تمرین کننده به یک مجرد نیازهای حسی اش را تا میل به باطنش مهار می‌کند و درون حیاتی را به یهوده صرف خواهد کرد. و به نوشتن اشعار می‌پردازد است می‌نماید و به در جلدگی می‌رسد. هدف به یوگی در این تمرین «مولایاندا» دستیابی به کمال ذهن «ماندا» و بکار آید و به یوگا می‌نماید.

مردم «پورا کا» و بازدم «ریجا کا»

۱- دم (پورا کا) به معنای مکیدن انرژی کیهانی توسط فرد برای رشد و حرکت است. دم مسیر عمل است برای اوری «پراگ آ» و وحدت مادر و پسر باقی است. دم نفس حیات را، بدقت و تازگی به درون بدن می کشد. بدنی که به اندازه تولید رابطه گلی و بخش آن در فصل می رسد.

۲- در حال اجرای «آسانا» «دهی» و نفس «سانا که» بیان کودک کسبی می تواند که آماده ساختن، خلق و نمایش مهارت های خود می باشد. در اجرای یوگایام نفس بیان طفلی است که نیاز به مراقبت ویژه از جانب مادرش دارد، همانگونه که مادر به سرزند خویش عشق می ورزد و به گیش را فدای آسایش فرزندش می کند. در یوگایام، آگاهی را گریز است که نفس را پرورش دهد.

۳- برای درک این هیر، دانستن روس ناسی، درمت و داورست بودن نشها، حش و نرم بودن آنها ضروری است. سپس شخص می تواند جوهر یوگایام را تجربه کند. لازم به ذکر است که واستگی بیان آگاهی «جینا» و نفس «پرانا» بیان واستگی میان مادر و کودک می باشد. اما حتی از این مرحله آموزش اضطط نشها، دیافراگم و ماهیجه های بیننده ای در «آسانا» لازم و ضروری است تا نفسها بتوانند در یوگایام هماهنگ و موزون حرکت نمایند.

۴- عمل آگاهی در تنفس بیان مراقب است که مادری از کودکش در حال ناری می‌کند، مادر در حالتی که کاملاً آرام و بردبار است، هوشیارانه و قابل حرکات کودک را زیر نظر دارد.

۵- وقتی مادری هورندش را برای اولین روز به مدرسه می‌برد، دست او را در دست می‌گیرد تا راه و روش زندگی در مدرسه را به او بیاموزد. همین گونه آگاهی داشتن هم در تمام شرایط به تمرین کننده پویایم باری می‌کند تا او راه صحیح نفسهای هماهنگ را بیاموزد.

۶- همانگونه که مادر احتیاط و عبور از خیابان را در راه مدرسه به فرزند می‌آموزد آگاهی هم عبور هوا را در کمانهای تنفسی رهبری و هدایت می‌کند، همچنانکه کودک اعتماد خود را بدست آورده راه مدرسه رفتن را به تنهایی یاد می‌گیرد و مادر او را رها می‌کند در پویایم زمانی که نفسها هماهنگ و دقیق و ظریف شد آگاهی، حرکت نفسها را تنها مراقبت می‌کند و می‌کوشد تا نفس را با بدن و نفس کل یگانه نماید.

۷- در مرحله دم «ساداکا» تلاش می‌کند تا مغز را به مرکز بخش انرژی «برانا» تبدیل کند.

۸- شکم را در مرحله دم باد نکنید، زیرا موجب عدم ایستادگی قلبی ششها خواهد شد. دم و یا ساردم نباید شدید و تند انجام شوند، چون سب فشار بر روی قلب و یا آسیب مغز می‌شوند.

۹- باردم (رجا کا) نفسی است که پس از دم از ششها خارج می‌شود. هوای ناخالص و یا دی اکسید کربن را که هوایی خشک و گرم است، از ششها خارج می‌کند.

۱۰- باردم خارج شدن انرژی فردی «جیواتما» (Jivatma) برای یگانه شدن با انرژی کیهانی (Paramatma) است. مغز را آرام و ساکت می‌کند. نفس «ساداکا» را رها کرده و در نفس کل غوطه‌ور می‌سازد.

۱۱- باردم جریانی است که توسط آن انرژی بدن ستودیم با ذهن یگانه می‌شود و به داخل روح «ساداکا» نفوذ می‌کند و در انرژی کیهانی حل می‌شود. باردم که راه سازگشت از پیرامون بدن به سرچشمه آگاهی است. راه چشم پوشی و ترک علاقه را هم می‌شاید انرژی ماریگا.

۱۲- قفسه سینه را با هوشیاری بالا نگهدارید و بگذارید که نفسها آرام، صاف و نرم خارج شوند.

۱۳- دم و باردم را بطور منظم با دقت بسیار انجام دهید و به آهستگی بگوی نفسها توجه کنید، همانگونه که یک عنکبوت نازش را - سانسب و آهستگی می‌یافتد و پیرامون آن حرکت می‌کند.

۱۴- برای بازه‌ای افراد دم بلندتر از باردم و برای برخی دیگر باردم طولانی‌تر است. این امر بستگی به نوع و نحوه سرخوردن با ملامت و مشکلات زندگی دارد، که موجب ناهمواریهای تنفسی و فشارخون می‌شود. هدف پویایم از بین بردن ریشه‌ای مشکلات تنفسی، تنظیم فشار خون، سازش فرد با محیط و جلوگیری از عدم درگیرهای زندگی است.

نود اجرای عمل دم (پورا کا)

الف: در حالتی راحت بنشینید.

ابداً: متون مهره را همراه قفسه سینه، دیده شود و نافه بالا بکشید و زانمت نگهدارید.

بنا: سر را با آنجا که می‌توانید پائین بربید (تصاویر ۶۳ و ۶۴) وقتی پشت گردن معطف و نرم شد، پشت چانه یا «چالندارا باند» را انجام دهید (تصویر ۵۷).

اشا: بر اساس نظریه یوگا، ذهن (مانا) که سرچشمه احساسات است در ناحیه‌ای بین ناف و قلب قرار گرفته است. پشت را همیشه با مرکز احساسات در ارتباط نگهدارید، قسمت جنوی بدن را به بالا و خارج

بکشد بی آنکه ارتباط را با مرکز آگاهی قطع کند.

(ن): در زمان دم قفسه سینه را بسمت بالا و خارج باز کنید، بی آنکه بسمت جلو، عقب و پهلوها متمایل شوید.

(ج): بالاترین قسمت دیافراگم را سفت نگه دارید بلکه آن را رها کنید. عین دم را از پایه دیافراگم شروع کنید. کلید شروع نفس عمیق، از یاتین و ریه دنده های شاور در پیرامون ناف است (شکل ۷۰).

(چ): ششها را در زمان دم، رها و بی مقاومت نگهدارید بخاطر اینکه آنها پذیرنده و محدود انرژیهای وارده باشند. وقتی نفس را بدرون می سیرید ششها را همزمان با حرکت باز شدن داخلی با دقت کامل همواره بر از هوا کنید.

(ح): اگر دم بلند ادا شود، پوست کف دستها را تحریک می کند. آنها را تنظیم کنید تا پوست کف دستها در مدت دم، نرم باقی بماند.

(خ): اگر شانه ها در زمان دم بالا بروند، قسمت بالای قفسه سینه قادر به باز شدن کامل نخواهد بود و پشت گردن نیز سفت خواهد شد (تصویر ۵۲). برای آنکه شانه ها را یاتین و قفسه سینه را بالا ببرید، می توانید طبق تصاویر ۷۱ تا ۷۴ از یک میله و چند وزنه استفاده کنید.

(د): گلو را رها و زبان را در کف فک پایین بی فشار به دندانها در استراحت نگهدارید.

(د): چشمها را بسته و رها نگه دارید، در حالتیکه نظر درونی چشمها را فعال می کنید (تصویر ۵۴). در چشمها زمان گرفتن دم به بالا برگردند (تصویر ۹۵).

(ز): مراقب باشید گوشها، در حالت صورت و پوست ناحیه پیشانی رها شده باقی بمانند.

(زا): انجام روش صحیح دم تحریکات عصبی و خستگیها را از بین می برد و ذهن را آزاد و رها می کند.

دوم: اجرای عمل بازدم (ز بجا آید)

(الف): تمام مراحل از (الف) تا (ن) برای دم ذکر شده را دنبال کنید.

(ب): در دم بدن بسان انرژی برای گرفتن انرژی عین می کند. در مردم بسان انرژی برای آهسته رها کردن نفسها است. در مدت بازدم گیر ماهیچه های بین دنده های و دنده های شاور را حفظ کنید در غیر بصورت بازدمهای آهسته و نرم با ممکن می شود.

(ب): شروع بازدم و یا سرچشمه بازدم از بالای قفسه سینه است بی آنکه گیر قفسه سینه را شل کنید. عمل بازدم را آهسته و بی کامل انجام دهید تا نفس در ناحیه ریه باقی خالی شود. در این حالت است که بدن در جستجوی نفس کل است.

(ب): مانند یک کوزه که از بائین تا لبه اش را پر می کنیم، ششها را از پایه تا لبه تا بالای استخوانهای ترقوه و داخل زیر پهلوی پر از هوا کنید. (ب): آموزش و توجه ویژه ای لازمست تا ششها به گونه ای بر شدن از هوا را فرا گیرند.

(ج): مجاری نایزها به نایز کهای فراوان منشعب می شود. در هر دم توجه کنید که آیا هوا به نوک نایز کها خواهد رسید یا خیر؟

(ج): هوای وارده توسط سلولهای شش در بدن جذب خواهند شد. مانگونه که آتش روی خاک ناپدید می شود. این جذب و نشاط ناشی از انرژی کهای (پیرانا) را که جاری است احساس کنید.

(ج): انرژی دم از مجاری بینی وارد و توسط بدن معنوی با علی جذب خواهد شد در دم آگاهی «چیتا» از ناحیه ناف بسمت بالای قفسه سینه بالا می رود. «ساداکا» در ارتباط میان بدن علی و بدن ظریف باقی می ماند و آگاهی از مشاء خود صعود می کند (فصل ۲). سپس وجدانی

میان بدن، تنفس، آگاهی و نفس کئی پیچید می آورد. در پایان بدن و «آند» رگانه می شود.

(ج): هر مسند پوست در ناحیه بالائیه باید نشان چشم حواس برای درک و مراقبت «برایا» عمل کند.

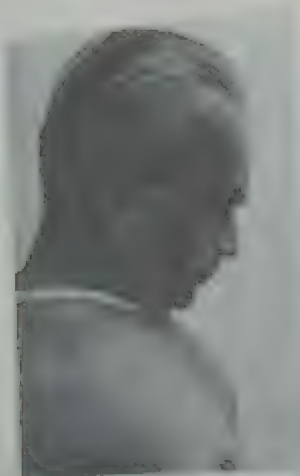
(س): همچنانکه نفس را بیرون می دهید قائم بودن ستون مهره را به حفظ در ناحیه هر کر ستون مهره بلکه در پهلوی راست و چپ بدن حفظ کنید، در هر مسند یک نه درخت استوار، حفظ نمائید.

(ش): سی تکه قفسه سینه را شل کنید نفس را نرم و آهسته رها کنید. اگر عمل یازدم خشن انجام شود به معنی آنست که توجه به گیر قفسه سینه از بین رفته است.

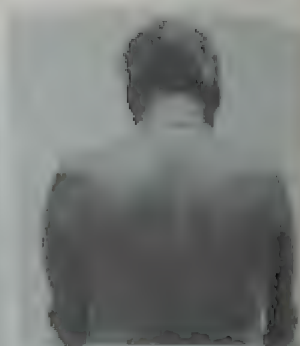
احیانا در زمان دم پوست بالائیه سفت خواهد شد. در یازدم در صورتیکه گیر ساختمان داخلی بدن را شل نکنید، پوست نرم خواهد شد.

(ص): پوست بازو و سینه در ناحیه زیر عمل باید بسیار بهم نزدیک شود (تصویر ۷۵) بلکه در آنجا باید فضا و آزادی وجود داشته باشد (تصویر ۷۶) البته بی آنکه بازوها را ماسد (تصاویر ۵۱ و ۵۲) بهم کنید.

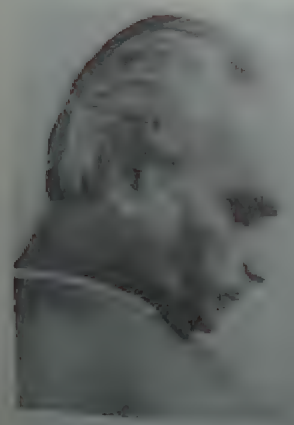
(ط): «یازدم» هر آرام کردن اعصاب و مغز است، موجب تواضع شده و نفس (Ego) آرام خواهد گرفت.



تصویر ۷۵



تصویر ۷۶



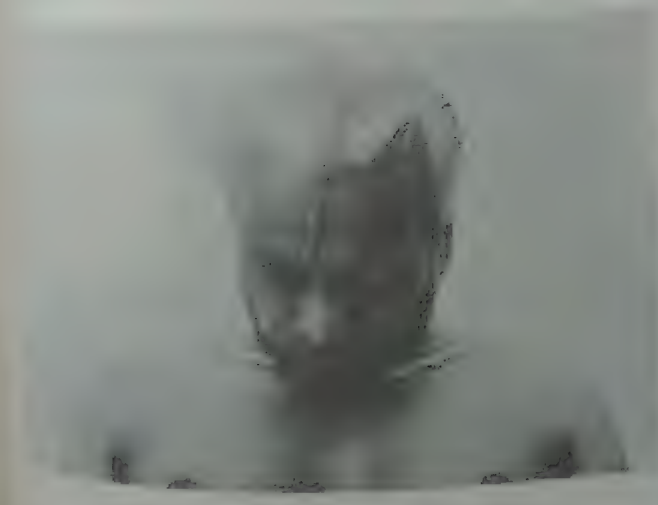
تصویر ۷۷



تصویر ۷۸



تصویر ۲۱



تصویر ۲۲



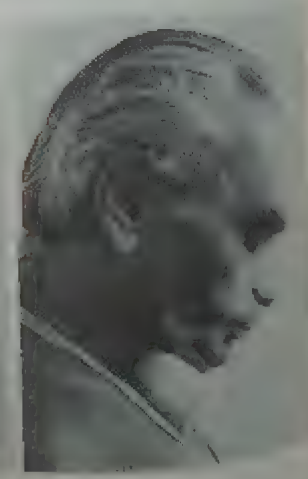
تصویر ۲۳



تصویر ۲۴



تصویر ۲۵



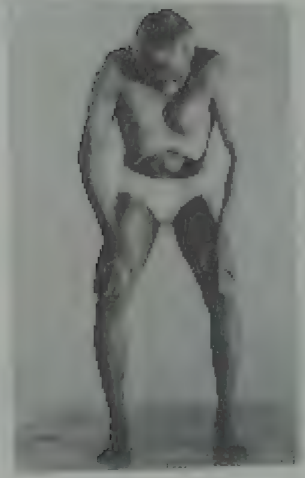
تصویر ۲۶



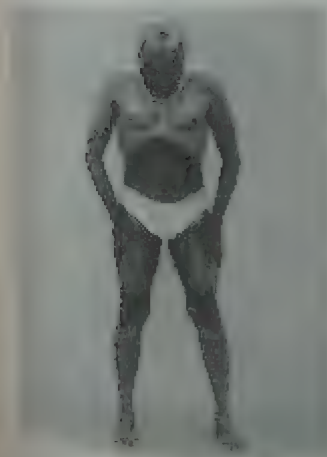
تصویر ۶۹



تصویر ۶۵



تصویر ۶۶



تصویر ۶۷



تصویر ۶۸

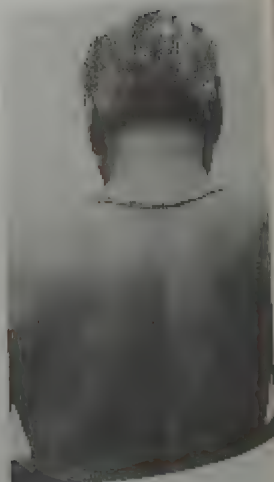
تصویر ۷۵



تصویر ۷۲



تصویر ۷۶



تصویر ۷۱



تصویر ۶۱



تصویر ۶۲



تصویر ۶۳



در نگهداری نفس «کمپا کا»

۱- «کمپا کا» به معنای کوزه ای است که می تواند پر یا خالی باشد.

۲- «کمپا کا» بر دو نوع است:

(الف): بین دم و بازدم

(ب): بین بازدم و دم

در حالت همنرنگه داشتن نفس به حالت معلق و آویزان است.

۳- همچنین به معنای بازگرفتن فکر از اعصاب در آگاهی و عمل کننده

من و با تمرکز بر ریشه و هسته پاکی «آتما» یا اصل آگاهی است.

۴- «کمپا کا»، «سادا کا» را از نظر بدنی، اخلاقی، فکری و روحانی آرام

نگاه می دارد.

۵- نگهداری نفس نباید بسان نگهداری مغز و یا اعصاب و یا بدن تلقی

نمود، چون هیچ گونه تغییری نباید در بدن ایجاد شود. «کمپا کا» و یا

نگهداری نفس در صورتی ایجاد تنش خواهد کرد که مغز را ناآرام

نگهدارد. بنابراین مغز را در استراحت نگهدارید تا سلسله اعصاب

ساکت و آرام باقی بماند.

۶- وقتی نفس ساکت و آرام شود حواس آرام می گیرند. در نگهداری

نفس ابتدا نفس باید آرام شود و سپس مغز آرام می گیرد، نفسها پلی بین

ذهن، جسم و احساسات اند.



تصویر ۷۷



تصویر ۷۸

۵- «کماکا» به دو صورت اجرا می‌شود.

۱- «ساهیتا» (Sahita)

۲- «کیوالا» (Kevala)

وقتی نفس با اندسر و تأمل بگه داشته شود «کماکاساهیتا» گفته می‌شود. (الف) و فاصله پس از دم کامل و قبیل از آغاز سازدم را «کماکا آتارا» گویند.

(ب) وقتی پس از بازدم کامل و قبل از دم را «کماکاساهیتا» گویند.

«کیوالا» یعنی خود و یا مطلق، «کماکاکیوالا» لحظه‌ای بین نفس است که دم و بازدم را همراهی می‌کند. همانگونه که یک هنرمند که در لایه هشرش احاطه دارد، و یا آن که یک فدایی و هواخواه نفسش در لحظه متناهی بند می‌آید. این حالت اغلب در موقع ترس و وحشت و یا در لحظه غوطه‌ور شدن در بدن نیز دیده می‌آید. در این لحظه شخص یعنی «کیوالا» کاملاً از دنیا دور و بی‌خبر است و هم‌آهنگ با لایتهای می‌شود.

۶- «کماکا آتارا» بگایگی روح شخص (جیوانما) با روح جهان است.

۷- «کماکاساهیتا» یکی شدن نفس بوگی با نفس جهانی و فرو رفتن هویت بوگی در نفس جهانی است.

۸- در یاکا، ادکیتا، کرشنا برای «آرجونا» از انواع قربانیها دم، بازدم، «کماکا» و «کماکاکیوالا» نام می‌برد. می‌گوید بدن بوگی هدیه‌ای برای قربانگاه دوست، دم به معنی قربانی، بازدم به معنی آتش و کماکا لحظه‌ای است که قربانی در آتش بازدم می‌سوزد و شعله با قربانی بگانه می‌شود.

یک بوگی می‌بایستی جگونی کنترول نفسها را بیامورد. قسمت بالای قفسه سینه جایگاه بند شدن نفس یا «پراناس» است و قسمت پایین قفسه

سینه جایگاه خروج نفس است (آپانا). وقتی که این دو مرحله در نفس جدا می‌شود مرحله «کماکا پوراکا» صورت می‌گیرد. زمانیکه «آپانا» «پیرانا» برخورد می‌کند و نفس خارج می‌شود این مرحله «کماکا پیراکا» نامیده می‌شود. این امر بدست آورده نوعی آگاهی برای بوگی است که در نهایت بوگی دانش، عقل، نفس رنگی و نفس حویث را بفرقه نفس کل و عقل کل می‌کند که این حالت را «کماکاکیوالا» و قربانی مطلق گویند و این حالتی است که بوگی محو سایش حداید می‌شود.

۹- همانطوری که یک مادر کودکش را از بلا و فاجعه حفظ می‌کند. جیوانما هویتاری بدن را از بلا محافظت می‌نماید. چون مهرها، قفسه سینه فعال و پویا است بسان کودک و «جیت» هویتار و نگاهدارنده بقدر مادر است.

۱۰- در «کماکا» ارتعاشات بدن مانند یک نیکومونیو بخاری روشن است. رانده هویتار و آماده حرکت ولی در اسرحت و غیرفعال است. مبه ارتعاشات «پیرانا» در بالانته است. ولی «جیت» هویتار و آرام در برای دم و بازدم است.

۱۱- حساسیت، گبر و کششهای پوست بالانته مانند یک کودک تربیت شده است که هم دلیر و هم محتاط است.

۱۲- طول زمان نفس را می‌توان با یک علامت راهنمایی و راهنمائی تقابله کرد. اگر شخص چراغ قرمز را رد کند ممکن است تصادف رخ دهد. در نگهداری نفس نیز چنین است. اگر شخص خارج از ظرفیتش حرکت کند، سلسله اعصاب ممکن است صدمه ببیند و فشار و تنش در مغز و بدن بالا می‌رود بگونه‌ای که جیوانما قادر به نگهداری «پیرانا» در «کماکا» نتواند بود.

۱۳- نفسها را با فشار ننگه ندارید، زیرا الحظه‌ای که مغز سخت شود

گوش داخلی سخت و چشمها قرمز می‌شود. شخص سنگین و قایل تحریک شده و از ظرفیت خود خارج می‌شود. به علامات اعلام شده دقت کنید زیرا خطراتی در پیش دارد.

۱۱- هدف «کمپا کا» نگهداری نفس است. زمانی که هدایت می‌شود، سخن گفتن، درک و شنیدن نیز هدایت می‌شود و «چیتا» در این لحظه از تمامی حالت‌های ترس، حرص، تنفر، بی‌صبری غرور و غبطه آزاد است. در «کمپا کا»، «برانا» و «چیتا» یکی می‌شوند.

۱۵- «کمپا کا» به معنای با اصرار بیرون کشیدن الوهیت باقی مانده در بدن با سکنی گرفتن «آتمان» در بدن است.

فنون اجرای کمپا کا آنتارا

(الف): پیش از آموختن دم و بازدم عمیق تلاش کنید که نفس خود را نگهدارید. همچنین پس از بازدم (کمپا کا ناهایا) و قبل از مهارت در عمل دم (کمپا کا آنتارا)، سعی نکنید که نفس خود را نگهدارید.

(ب): تسلط در نفسها (پورا کا و رجا کا)، به معنای هنرمند شدن در تنظیم حرکات نفسها و کنترل آنهاست. زمان عمل دم و بازدم را قبل از اجرای «کمپا کا»، مساوی کنید. بخش ۱۳ را قبل از شروع «کمپا کا» بخوانید.

(ب): «کمپا کا آنتارا» را از درجات کمتر شروع کنید در آغاز، فقط چند ثانیه نفس را نگهدارید، بی آنکه گمراهی شکم را رها کنید، و مراقب اعصاب و حواس خود باشید چون مفذاری وقت لازم است تا کاملاً گیر دیافراگم و ماهیچه‌های بین دنده‌ای در «کمپا کا» را درک کنید و بفهمید.

(ب): وقتی شروع به یادگیری «کمپا کا آنتارا» می‌کنید، اجازه دهید همارا گاهی تنها اسراحت کنند و به جان طبعی و نازه برگردند. برای

زمانی از هر ۳ با ۴ دوره نفس عمیق، یک دوره را با «کمپا کا» انجام دهید.

۱۲- اگر مبتدی نگهداری نفس را بعد از هر دم انجام دهد، به ششها فشار می‌آورد اعصاب را سخت و معر را هیجان زده می‌کند و به شرفوت را که می‌کند.

۱۳- در روند به شرفوت سعی کنید که زمان بین نفسهای معمولی و «کمپا کا» را کم کنید.

۱۴- ا: زمان «کمپا کا» را کم کم زیاد کنید بی آنکه به ششها فشار آورید. ب: اگر آهنگ بین دم و بازدم به هم خورد، به این معنی است که از ظرفیت شش خود بیش از اندازه استفاده کرده‌اید و در این صورت به دم و بازدم فشار وارد می‌آید. از زمان نگهداری نفس کم کنید تا مزاج دم برودم نشود.

۱۵- دانش «باندا» برای تمرین مناسب «کمپا کا» اساسی است. آنها مانند دریچه‌های اطمینان برای توریج و جذب انرژی‌اند. بک موتور الکتریکی اگر ولتاژش بیش از حد بالا رود خواهد سوخت و همچنین این ششها نیز از هوا هستند و انرژی درون آنها توسط «باندا» کنترل شود، صدمه خواهند دید. اعصاب سخت و مغز بیش از حد هیجان زده است و در صورت استفاده از بست چانه و تمرین «جالدرا باندا» این اتفاق رخ نخواهد داد.

۱۶- هرگز «کمپا کا آنتارا» را در حال ایستاده تمرین نکنید چون سکن است تعادل خود را از دست بدهد.

۱۷- وقتی در حالت خوابیده هستید یک بانس زیر سر خود بگذارید که سر بلندتر از نالانته باشد تا هیچ فشاری به سر وارد نیاید (تصویر ۷۷). از بل بینی را در «کمپا کا آنتارا» بالا نبرید زیرا مغز بالا می‌رود و باعث می‌شود که از مراقبت حرکات قفسه غفلت کنید (تصویر ۷۸).

(ز): در ستون مدت پوزانجام سر و مهره‌های گردن را جلو و پایین نگهدارید. مهره‌های قفسه سینه را بالا نگهدارید (تصویر ۷۶) که این عمل به استراحت بیشانی کمک خواهد کرد و مغز در جای خود قرار می‌گیرد.

(ز): در مدت نگهداری نفس در «کمپاکا آتا را» گیر دینا فرگم و شکم را شل نکنید، تمایلی ناخود آگاه یا خود آگاه برای بستن و شل کردن آنها و برای طولانی‌تر کردن نفس وجود دارد که از آن پرهیزید زیرا سبب از بین رفتن انرژی خواهد شد.

(س): اگر فشاری در ناحیه ششها یا قلب حس کردید. چند بار نفس را بحالت طبیعی بکشید، زیرا اگر پشت سر هم ادامه دهید، هماهنگی میان بدن و ادراک را به هم می‌زنید و سبب عدم تعادل روانی می‌شوید.

(ش): پس از آن که نگهداری نفسها را برای ۱۰ الی ۱۵ ثانیه کاملاً آموختید، آنگاه «مولاباندا» را انجام دهید. پس از آن که عین دم را انجام دادید، «مولاباندا» را اجرا کنید. سپس در زمان نگهداری دم آن را حفظ کنید.

(ص): در نگهداری دم، اندام شکم را به داخل و بالا ببرید و هم‌زمان قسمت پائین ستون مهره را به جلو ببرید (تصویر ۶۹) بالاتر را استوار سر، پاها و دستها را آرام نگهدارید.

(ض): پس کردن ستون مهره را از ناحیه دمیالجه و پایه کبد و شکم ادامه دهید.

(ط): قسمت خارجی و داخلی ستون فقرات را هماهنگ و هم‌زمان با گردش پوست انجام دهید.

(ظ): هرگز بیش از حد سینه را برینا حالتی نکنید از جلو و عقب و اطراف به یک اندازه بلندش کنید کادر داخلی دنده‌ها را استوار و کادر خارجی را سبک نگهدارید، که باعث تعادل بدن و افزایش مدت

نگهداری نفس خواهد شد.

۱: سینه که قسمت عقب و جلوی ناحیه‌های سینه‌ای و لایه‌های گردن، حرکات مستقل دارند.

۲: پوست زیر بغل را از عقب به جلو نندازیم کنید و هرگز پوست ران زیر بغل را فشار ندهید و تنگ پوست را بالا نکشید. اگر پوست برهنه و شانه‌ها به بالا حرکت کنند علامت تنش است پوست را رها کنید و به باطن ببرید.

۳: در انتهای دم «پورا کا» و شروع «کمپاکا» «ساداکا» حالتی از بهین را تجربه می‌کند و احساس یگانگی با بدن، نفس و خودش برکند. خارج از زمان و مکان و علت و معلول آزادی را تجربه می‌کند.

۴: انرژی حیاتی «ساداکا» رها خواهد شد زمانی که «کمپاکا» و «اندا» انجام می‌شود بالاتر از قسمت پایه مولاباندا حفت می‌شود و آنگاه «ساداکا» سرشار از قدرت و درخشندگی (اوجش) خواهد شد.

۵: متدی تا زمانی که مسلط به آهنگ نفسها شده است، نباید توجهی به مولاباندا و «اودیان» کند و شخص بی‌شرفته هم پس از بازگیری مولی کردن نفسها می‌تواند کم کم شروع به آموختن «مولاباندا» و «اودیانا» کند.

مولد گیاناهایا (یا نگهداری بازدم)

«کمپاکا باهایا» (نگهداری نفس پس از باردم کامل است) که بر دو گونه است: فعال و غیر فعال

الف: وقتی غیر فعال است که بی «اودیانا» تمرین شود. برای آرامش نفس انجام می‌شود و در هر زمانی حتی پس از غذا می‌توان آن را انجام داد.

ب: زمانی فعال است که با «اودیانا» تمرین شود. اندامهای شکم و

قلب را ماساژ می‌دهد و باعث جلوگیری از اسراف انرژی می‌شود.
(ب): ابتدا با نوع غیرفعال یا (Pensive) «کمپاکا» تمرین را شروع کنید سپس آرام آرام تمرکز روی نوع فعال یا متحرک که با «اودیانا» انجام می‌شود را آغاز کنید.

(ت): در شروع حرکت پس از هر سیکل متحرک، اجازه دهید شکم و ششها به حالت طبیعی و عادی خود بازگردند.

(ث): «کمپاکاباهایا» و «اودیانا» را هرگز با زور انجام ندهید. در شرایط فشار، گیر دیاگرام شل خواهد شد و ششها احساس خشکی خواهند کرد.

(ج): «کمپاکاباهایا» با «اودیانا» را به تدریج شروع کنید و زمان گیر «اودیانا» را در همه دوره‌ها، مساوی نگهدارید. ۶ الی ۸ بار در روز انجام دهید.

(ح): چند نفس طبیعی یا عمیق پس از هر دوره «کمپاکاباهایا» با «اودیانا» انجام دهید. برای مثال ۳ الی ۴ نفس عمیق یک «کمپاکاباهایا» با «اودیانا». مرتب تکرار کنید و کم کم از تعداد نفسهای عمیق کم کنید.

(ع): در طول تمرین دفتها و تذکرات «کمپاکاآسارا» را برای «کمپاکاباهایا» نیز در مراحل (ب، پ، ت، ج، ح، ج، ح، د، د، د، ر، ز، د) انجام دهید.

(ح): همانگونه که ما موعینی نفع را از بدن بیرون می‌کشیم و احساس رضایت می‌کنیم. آگاهی نیز بیان موعینی تمام فشارها و حرکاتی که مانند سیغ در بدن عمل می‌کند، را بیرون می‌کشد.

(د): همانگونه که پیکها از چشم محافظت می‌کنند تا هیچ شئی از خارج وارد چشم نشود. «ساداکا» همواره باید آگاه باشد تا حرکات و عادات غلط در تمرین یوانچانگ وارد نشود.

(د): بدن مانند پادشاه، پوست مانند مرز و رئیس کشور است. آتمان (Atman) روح کسی است که به نعامی چشم است و مراقب ندامی جریات در زمان تمرین یوانچانگ است.

(ز): همانگونه که سیلاب از کوه سرازیر شده و با خود و صخره‌ها را به حرکت درمی‌آورد، دره‌ها را می‌شوید آنگاه که طغیان خاموش می‌شود، دریاچه‌ای آرام تبدیل می‌شود. احساسات نیز بیان سیلاب است زمانی که فکر پیوسته صخره‌ها را آرام بر جای می‌نهد انسان آرام می‌گیرد. در «کمپاکا» احساسات و روح هر دو آرام می‌گیرند.

(ز): آگاهی «چینا» با نفس منبسط می‌شود در حالیکه در «کمپاکا» رها از میل است و نفس بیان خورشید می‌درخشد و ابرها از بین می‌روند.

(ز): پس از تمرین هر یوانچانگ با «کمپاکا» در «شواوان» اسراحت کنید (تصویر ۸۲).

فصل ۱۶

طبقه‌بندی ساداگاهها

۱- ساداگاهها از نظر پیشرفت به سه گروه اصلی تقسیم شده است که هر کدام از آنها در اجرای تمرینات پوتایام به دست خواهد آمد. این تقسیمات عبارتند از:

- پایین (آداما)، در این مرحله نفسها خشن و ناهنجارند.

- متوسط (مادی‌یاما) که نفسها نیمه لطیف‌اند.

- بالا که نفسها لطیف و ظریف‌اند.

۲- هر یک از این گروهها دوباره به اجزاء کوچکتر که تفاوتهای ظریف‌تر و دقیق‌تری دارند تقسیم می‌شوند.

مبتدی از پایین‌ترین (آداما) به متوسط رو به پایین (آداما‌مادیاما) و سپس (آداموتاما) حرکت می‌کند و از آنجا به ترتیب متوسط (مادی‌یاما) و مرحله بالا (اوتاما) می‌رود. هدف نهایی «ساداکا» رسیدن و پیوستن به بالاترین نقطه به اوج (اوتاموتاما) است.

۳- یک مبتدی پوتایام (آداما) در مرحله پایین بیشتر از قدرت بدنی و می‌آهنگ و وزن در نفسها استفاده می‌کند. بدن و مغزش سخت‌اند و تنفس با زور انجام می‌شود. پوتایام را نند و عجولانه انجام می‌دهد.

از «ساداکا»ی متوسط (مادی‌یاما) کنترل بیشتری در نفسها، در هنر نشستن در پوتایام، و افزایش ظرافت شبها نسبت به مرحله مبتدی وجود

دارد. ولی در ادامه دادن پودایام و در آرامش سمعین برای پودایام و گرسن نفسهای منظم و مرتب مهارتین بداند.

برای اینکه «سادا» که «بی غایی و طریف را تجربه کنید، راست و هوشیار بشید. تنها از این ارجاع نگهدارند و پودایام را برای مدتی بیشتر و طولانی تر با نفسهای منظم و هموار ادامه دهند. در این حالت ذهن و فکر و بدن در تعدادی به سر می یوبند. «سادا کا» همواره مراقب است که اشتباهات بدنی خود را اصلاح کند.

۱- بدست درک و تمرین با هم حرکت می کنند. یک «سادا کا» باید برای درک توانایر باشد. در حین اینکه دیگری می تواند مهارت بیشتری در حرس داشته باشد. «سادا کا» مسئول کنترل و هماهنگی، مهارت، هوس، آگاهی و تلفظ حرکات بدن با ذهن است.

۵- یادآختنی متذکر می شود که بحثهایی که نقش مهمی در پودایام ایفا می کنند عبارت از: مکان (وستا)، زمان (کالا) و شرایط (ساما کا یا). که برای «سادا کا» با دروسی یا سروبی اند و ممکن است که پودایام را منظم، طولانی و طریف سازند در پودایامها آمده است:

۱- دانسته، مکان است. س، زمان، شرایط، آرام، ملایم و نرم گرفتن تشبیهات.

۲- اغلب انعام دهندگان پودایام در دیاهر اگم و راجه ناف و گروهی از شکم استفاده می کنند. شخص باید سامورد که از تمام قصه سینه در پودایام استفاده کند.

۷- روت بیابگر طون هر دم و ناردم و شرایط و کنترل نفسها و طرافت می باشد.

۵- شرایط سمارگر شمارش و طون دم، نگهداری دم، طول بازدم و نگهداری آن می باشد و «سادا کا» برای شمارش طرافت، دلیدیر بودن و سومی نفسها در جدول روزانه بر اساس ظرفیت بدن تصمیم می گیرد تا

مربط ابده آل یا «سامکیا» را در هر دور بیابد.

۱- «سادا کا» ممکن است یک دور را در ده ثانیه و دور بعد را در ۲۰ ثانیه و دور سوم را ۳۰ ثانیه تکمیل کند و یا ممکن است تمرین را در به صبح انجام دهد.

۲- جسمی: از بدن مانند یک ابزار موسمی استفاده کند.

۳- احساسی: تنها از قوه ذهنی استفاده کند.

۴- عقلانی: نفسها را با عقل و هوشیاری کنترل کند.

مبتدی ممکن است در یک دوره کوتاه آن با نفسهای نرم و مناسب به کمال برسد. از طرفی دیگر یک فرد ماهر که به طولانی بودن نفسهای خود مغرور است دارای نفسهای خشن و نامناسب باشد و در این حالت نفس می یابست سطح خود را در حد مبتدی پایش بیاورد و یک دوره کوتاه و نفسهای نرم و مناسب دوباره شروع به تمرین کند.

۱- «سادا کا» می یابست سومی را در بدن افزایش دهد. ذهن و احساسات را در تعدادی و عقل را هوشیار نگهدارد. سپس قادر خواهد بود که جریان نفسهاش را مشاهده کند و جذب نفسها را در درون دستگاه تنفسی احساس کند. در این صورت جسم، نفسها ذهن، عقل و شش یگانه خواهند شد و هویت فردی خود را از دست می دهند. همچنین دانستی، دانا و دانش در این مرحله یکی می شوند.

۱۱- یک موسیقیدان زمانی که می نوازد و تمامی ظرایف رنگا (نیت موسیقی، ملودیها و هارمونیها) که او به آن آنگه است، بدیدار می شود، از جلسه فرو می رود. در وجد گم خواهد شد بی آنکه نداند ممکن است تجربایش را شنوندگان تقسیم شده باشد یا نه. و این پویش مستمر او است (نادانوساندانا).

اما تحریکات او در پودایام کاملاً ذهنی است. او به تنهایی به صدای طریف و نرم تنهای خودش گوش خواهد داد و از بی صدای مطبی

نگهداری نفس، لذت حوالمند برد.

۱۶. گرفتار دم یا «بوراکا» جذب انرژی کیهانی است، نگهداری دم یا «کماکانرا» وحدت بین نفس عام و نفس فردی است.

باردم اربچاکا (وگداز کردن انرژی فردی و نگهداری باردم است. «کماکانرا» که در آن نفس فردی در نفس عام غرق می‌شود، که به آن حالتی از «بیروی کالپای صمدی» است.

فصل ۱۷

پرانایام بیجا

چاپا چیست؟

۱- اگرچه روح جدا از عبت و معلول و شادی و غم است، اما درگیر فعالیت‌های آشفته ذهنی است. هدف «مانترا چاپا» رسیدگی، بررسی و متمرکز کردن آشفته‌گی‌های ذهنی بر یک نقطه مجرد و پیوند آن با یک فکر مجرد است. «مانترا» سرود «ودا» و یا شعر آهنگین است و تکرار آن «چاپا» یا دعایی است که می‌بایستی با کمال اخلاص، عشق و نواکاری اجرا شود تا نزدیکی بین انسان و آفریدگارش را فراهم آورد.

نفس منحصر به یک سیلاب و ۲۴ سیلاب می‌شود یک تخم با دانه به نام چاامانرا، پدید می‌آید. کلیدی است که قفل روح را باز می‌کند. استاد روشتنکر «گورو» لطف الهی نصیب او شده، این کلید را به درخواست کننده‌اش «سبیا» (Sisya) می‌دهد تا شخص به متمرکز برسد.

۲- ذهن از افکار شکن می‌گیرد، افکار خوب، ذهن خوب و افکار شیطانی ذهن بد را می‌سازد. «چاپا» تکراری از مانترا است که ذهن را از گفتار بیهوده سخن‌چینی و افکار شیطانی دور نگه می‌دارد و آن را به سوی توجه به پروردگار و روح پاک راهنمون می‌کند.

۳- «مانترا» به طور مکرر با دلیل، هدف و موضوع آدا می‌شود. تکرار باید از «چاپا مانترا» یا تفکر و معنائش برای «ساداکا» روشنایی و

با یکی به یار می آورد و با تکرار از دانش و تفکر، افکار «سادا کا» روشن و پاک بدید می آید و شخص روح خود را می بیند که در استخر پاک ذهن شنا می کند.

۴- «حایا» «سادا کا» را تغییر دانه و خود پرستی را به فروتنی تبدیل می کند. آرامش درونی به دست می آورد و بر تمام احساساتش چیره می شود.

۵- در طول تمرین یونانیام «مانترا» را از نظر روحی همزمان با نفسهای آرامی بی آنکه ذهن و زبان را حرکت دهد، تکرار کنید. این تکرار ذهن را متوجه اهداف یونانیام در دم و باردم، نگهداری دم، و نگهداری باردم می کند. سایر این جریان نفسها و رشد ذهن آرام و نرم خواهد بود.

۶- تمرینات یونانیام به دو گونه است:

۱- «سایجا» (Sajja) (با دانه).

۲- «نیربجا» (Nirbja) (بی دانه).

«برانا یام سایجا» شامل تکرار «مانترا» است و چهار نوع «سادا کا» با مراحل از روح رشد یافته وجود دارد:

۱- «مودا» (Mudha)

۲- «سپت» (Ksipta)

۳- «وی سپتا» (Vikṣipta)

۴- «اکاگر» (Ekagra)

۷- «مانترا» باید سریع تکرار شود، بلکه با جریان یک دور کامل یونانیام با وزن و آهنگ جریان نفسها هماهنگ باشد.

سیس حواس آرام خواهد گرفت و «سادا کا» کم کم بی حمایت از «مانترا» آرام می گیرد.

۸- «برانا یام سرجا» یونانیام به همین گونه «سادا کا» درس داده می شود

بعضی در «انتریس» مرحله کمال روانی است و یونانیام بی حمایت از «مانترا» اجرا می شود.

۹- «سایجا» مانند یک دانه، افکار و خیال را برورس می دهد. «سایجا» دارای ابتدا و انتها، شکل و هرم و اشارات است نشان یک «پ» و روشایی نور و شعله است. در حالی که «نیربجا» ابتدا و انتها و برنه ندارد.

۱۰- در «ویا یاشاد» آمده است که «پرنجابانی» (خانی) متفکر است و «پنا» توسط او خشتی می شود. از این جهانها سه «وداس»، «ارگه»، «پا»، «یاجور» (Yajur) و «ساما» (Sama) بدید می آید. از این سه به «دیویون» می آید: «بهو» (رمس)، «هوا» (جو) و «سوا» (آسمان). اینها وقتی تکثیر شدند، سه «حای» «ام» (Alim) بدید می آید. به منظور که برگها، در شاخه ها گرد می آیند و به هم متصل می شوند، حتی گنارهای از «ام» فراهم می آید.

۱۱- «ام» مفهوم قدرت مطلق عالم را انتقال می دهد، هر جبر که حجت و راجحه است و شامل آرامش و صفا و قدرت و الا را در بر می گیرد. برای قنایا پذیری که افراد بی پناه را بپناه خواهد داد.

۱۲- در «ویا یاشاد» سه گروه گونه گون روح ذکر شده است که توسط «ام» به گانه برستش می شوند:

۱- در قنمرو حسیت سه نماد جنس زنانه، مردانه و خنثی را بیان حائق در نظر می گیرد. جنس زنانه نماد حائق است که ماوراء حسیت را دارد و با او قدرت و نیرو همراه است. نماد آتش، باد و خورشید سه شکل لرد نماد پرستنده برهماست.

۲- قنمرو زمان «ام» نماد گذشته و حال و آینده است و با هم قادر هستند ولی ماوراء زمان قرار دارند.

۳- در قنمرو فکر «ام» نماد ذهن و با درک است. کلمه «ام»

بناگر سه حالت روحانی «ساتوا» (Sattva)، فعالیت «راجاس» (Rajas) و غیر «تاماس» (Tamas) هستند و همچنین بناگر هر آن کسی که از غرسه رها شده باشد.

۱۴- سه حرف A و Na و M با هم و با یک تیره بالای M نمایندگی فردی است که به جستجوی حقیقت به میان دانش، عمل و خداکاری می‌رود و بعد فردی است که دانش او حالتی از استقامت، عمل و آبرو است و عملش تحت کنترل است و تمام ثمرات اعمال زندگیش را به خداوند تقدیم خواهد کرد. حالت او مابوراء خواب، رویا و سذگاری است. بنابراین جسم او در امتزاجت، خواب و ذهن او مانند رویا و فکر او کاملاً هوشیار است و در عالمی خارج از جهان مادی به سر می‌برد «توریواستا» (Turiyavastha).

۱۵- شخصی که معای «اُم» را درک کرده است فارغ از نغمه‌های زندگی است. بدن، نفس و احساس و ذهن او با واژه «اُم» یگانه می‌شود.

۱۶- «اُم» واژه‌ای به تمامی روحانی است و هدفی که نماد زندگی مقدس است. آتش باقی‌مانده درون جوت است که بارها و بارها آتش می‌افروزد، می‌سوزد و هوشیاری آگاهانه را پاک می‌کند. واژه «اُم» دامن مهر خدا را در دل می‌بشاند.

۱۷- توسط «مدی تیش» «اسادا کا» آرام باقی می‌ماند، مهربان و عظیم می‌شود. مانند مار گیرایی که پوست قدیمی اش را می‌گند همه لباس شیطانی اش را سرون می‌آورد و به دور می‌اندازد. او صلح را در روح متعالی می‌باید. حایی که در آن هیچ ترسی از مرگ وجود ندارد.

۱۸- با آن که واژه «اُم» یک نیروی باشکوه و متعالی است با این همه مجبور است نیروی خود را با اصافه کردن نام خدا منتشر کند و با «مانترا» ترکیب شود و «پراپادیا» را بسازد که اگر هشت هجایی

باشد مانند «اُم» نامونارانا «اُم» NAMO NARAYANAYA و اگر پنج هجایی باشد پشان «اُم» ناما شیویا (AUM NAMAH SIVAYA) و اگر دوازده هجایی، «اُم» نامو باگوان (AUM NAMO BHAGAVATE VASUDEVAYA) و یا «گایاتری مانترا» (GAYATRI MANTRA) که بیست و چهار هجایی است.

ورنی پراتانام

«ورنی» (Vertti) به معنای عمل، حرکت و دوره‌ای از رفتار یا روش است.

۱- دو گونه «ورنی پراتانام» وجود دارد:

۱- «ساما ورتنی» (Sama - Vertti) که در آن زمان دم و سازدم، «کماکا» یکسان می‌باشد.

۲- «ویساما ورتنی» (Visama - vertti) که در طول زمان دم، سازدم، «کماکا» مختلف و گونه‌گون است.

پراتانام ساما ورتنی

۱- «ساما» به معنای همسانی و برابری در روش است. در «ساما ورتنی» پراتانام تلاش، دستیابی به وحدت بین چهار مرحله تنفس، دم «پورکا»، نگهداری دم «کماکا: آنتر»، سازدم «ریچاکا» و نگهداری سازدم «کماکا: باهایا» است. مثلاً اگر زمان دم ۵ یا ۱۰ ثانیه باشد به همان بست سازدم و نگهداری نفس نیز باید باشد.

۲- در این پراتانام ابتدا زمان مساوی را برای انجام دم و سازدم به دست می‌آوریم.

۳- در طول زمان دم و سازدم مراقب سرفه و رشم نفسها باشید.

۶- پس نگهداری دم را «آشرا کماکا» را به آن اضافه کنید. در ابتدا قدری مشکل خواهد بود که زمانی مساوی با دم و بازدم را بدست بیاورید.

۷- برای نگهداری دم در ابتدا با مقدار کم و آرام شروع می‌کنیم. که نسبت بین سه جریان به این شکل خواهد بود $1 : \frac{1}{2} : \frac{1}{4}$ پس آرام آرام نسبت را اضافه می‌کنیم به نسبت $1 : \frac{1}{2} : \frac{1}{4}$ وقتی کاملاً جا افتاد به نسبت $1 : \frac{2}{3} : \frac{1}{6}$ می‌رسیم و در پایان به نسبت مساوی $1 : 1 : 1$ خواهیم رسید.

۸- هرگز نگهداری بازدم یا «کماکاباها» را تا به دست آوردن کامل بستهای پیش شروع نکند.

۹- آنگاه «کماکاباها» با نگهداری بازدم را آهسته آهسته با بستهای دیر شروع می‌کند.

$1 : \frac{1}{2} : \frac{1}{4}$ و آرام نسبت را اضافه می‌کنیم به $1 : \frac{1}{2} : \frac{1}{4}$ و در پایان نسبت $1 : \frac{2}{3} : \frac{1}{6}$ را به دست می‌آوریم.

۱۰- ابتدا «کماکا آنتارا» با نگهداری دم را به صورت جزئی تمرین می‌کنیم. پس از هر دم و نگهداری دم و بازدم سه یا چهار بار نفسهای معمولی می‌گیریم و کم‌کم تعدادا نفسهای طبیعی بین نگهداری دم با «کماکا آنتارا» را که می‌کنیم، وقتی کاملاً تمرین «آنترا کماکا» با نگهداری دم ساده و آسان شد، مدتی فقط دم، نگهداری دم و بازدم را انجام می‌دهیم. به تدریج بدون نگهداری بازدم و «کماکاباها» به شکل زیر عمل خواهیم کرد. دم، نگهداری دم، بازدم، نگهداری بازدم سه یا چهار بار نفسهای معمولی می‌گیریم و دو مرتبه دم، نگهداری دم، بازدم، نگهداری بازدم را انجام می‌دهیم.

۱۱- وقتی برابری بین بستهای دم، نگهداری دم، بازدم، نگهداری بازدم را بدست آورد، سه یا چهار بار نفسهای معمولی می‌گیریم و دو مرتبه دم، نگهداری دم، بازدم، نگهداری بازدم را انجام می‌دهیم.

۱۲- به تدریج از نفسهای معمولی پس هر دور که کنید و دم، نگهداری بازدم، را انجام دهید.

۱۳- «ویساما - ورتی»

«Visama - Verti» به معنای نامنظمی است. از

بین جهت «ویساما - ورتی» نامیده می‌شود که طول زمان بین دم، نگهداری دم، بازدم، نگهداری بازدم مختلف است. با برای این آهنگ نسبتها به هم خواهد خورد و نسبت زمانهای مختلف بین مراحل به وجود می‌آید که به همراه خود مشکلاتی را برای شاگردانی که اعصاب ضعیف

۱۴- ابتدا دم «پورکا» نگهداری دم «آنترا کماکا» و بازدم

در «کماکا» شروع خواهد شد. با بستهای زیر:
 $1 : \frac{1}{2} : \frac{1}{4}$ و بعد $1 : \frac{2}{3} : \frac{1}{6}$ سپس این نسبت را $1 : \frac{1}{2} : \frac{1}{4}$ و $1 : \frac{2}{3} : \frac{1}{6}$ و $1 : \frac{1}{2} : \frac{1}{4}$ و $1 : \frac{2}{3} : \frac{1}{6}$ و $1 : \frac{1}{2} : \frac{1}{4}$ و $1 : \frac{2}{3} : \frac{1}{6}$ بازدم را شروع کند با بستهای $1 : \frac{1}{2} : \frac{1}{4}$ و $1 : \frac{2}{3} : \frac{1}{6}$ و $1 : \frac{1}{2} : \frac{1}{4}$ و $1 : \frac{2}{3} : \frac{1}{6}$

۱۵- یک دور کامل عبارتست از: دم، نگهداری دم، بازدم، نگهداری بازدم، خواهد بود.

۱۶- در ابتدا این نسبتها برای شاگردان بسیار مشکل خواهد بود. تواند آهنگ نفس را در زمانهای مختلف حفظ کند.

۱۷- در «برانایام ویساما - ورتی» نسبت به سه مرتبه بر است: اگر دم ۱۰ ثانیه باشد، نگهداری دم ۲۰ ثانیه، بازدم ۱۰ ثانیه و نگهداری بازدم ۱۰ ثانیه است.

۱۸- وقتی این بستها به دست آمد خوب بود. در معکوس کند. ده
 برای ۱۰ ثانیه، بازدم ۲۰ ثانیه و بازدم ۱۰ ثانیه که نسبت آن
 می‌باشد نگهداری دم، سپس نگهداری بازدم، بازدم، بازدم می‌کنیم

فصل ۱۹

پراتایام اوجایی

«Udd» به معنای روبه ترقی یا توسعه است. همچنین مفهومی از برتری و قدرت را هم دربردارد. «Jaya» به معنای پیروزی یا موفقیت و از دیدگاه دیگر به معنای منع و خودداری است. در اوجایی ششها بطور کامل منبسط می‌شوند و قفسه سینه همانند یک فنح توانا به بیرون گرایش دارد.

تمام مراحل این پواتایام را می‌توان در هر ساعتی انجام داد. هر آن جا که گیر دیا فراگم و یا نگهداری نفس دارد. (در این صورت ضربان قلب غیرعادی می‌شود.) و اگر قلب احساس فشار و سنگینی کرد و یا ضربان قلب بالا رفت و یا دیا فراگم سخت شد روی زمین دراز بکشید و پواتایام را انجام دهید.

دو تخته چوبی به ابعاد یک فوت مربع و ضخامت نیم اینچ ر روی هم قرار دهید. پشت را روی تخته ها، باسن را پایین و دستها را در طرفین نگهدارید (تصویر ۷۹-۸۱) یا می‌توانید مانند (تصویر ۸۲) روی یک متکا دراز بکشید و یک وزنه را برای استراحت و آرامش بیشتر، روی رانها نگهدارید (تصویر ۸۳) و اگر نمی‌توانید پاها را به علت بیماری دراز کنید آنها را روی یک متکا و با وسیله‌ای مانند (تصاویر ۸۶ و ۸۵) بگذارید. وقتی پشت را این گونه استراحت می‌دهید، عضلات ناحیه

لنگی کمک به آرامش عمل دهنده می‌کند. هر نوع سختی را از ناحیه دیافراگم برداشته و با هر آنگه را آرام و شل و عضلات دستگاه تنفسی شل و نرم و آرام عمل می‌کند. پس از آن نفسها آرام خواهد شد. تمرین این یوتانایام تأثیر سگرمی در بهبودی افرادی که ناراحتی قلبی مادرزادی دارند دارد.

تذکرات

- ۱- تمام انواع این یوتانایام با بازدم شروع و با دم به پایان می‌رسد و حتماً با بازدم به پایان رسد به قلب فشار می‌آورد. نخست باید همه هوای باقی مانده در ششها را خالی کنید، سپس یوتانایام را شروع کنید ولی یک عمل دم عادی پس از پایان هر مرحله یوتانایام انجام دهید. و از ابعاد هرگونه فشار جلوگیری کنید.
- ۲- راههای ورود و خروج نفس در منطقه سیموسها گوناگون اند. در زمان دم، نفس سطح داخلی سیموسها را لمس می‌کند (تصویر ۸۷) و در بازدم نفس سطح خارجی سیموسها را لمس می‌کند. (تصویر ۸۸)
- ۳- تمام دمها با صدایی شبیه به حرف SSSS و تمام بازدمها با صدایی شبیه به حرف HHHH از حلق شروع می‌آیند.
- ۴- وقتی برای اجرای یک مرحله اساسی یوتانایام ششسته اید، از یک حمایت‌کننده همان طوری که در بخش یازدهم ۳۰ توضیح داده شده استفاده کنید. (تصویر ۴۳ و ۴۴)
- ۵- «شواسان» را در تمام هر یوتانایام انجام دهید. اگر می‌خواهید بیش از یک مرحله و یا یوتانایامهای مختلف را به طور دائم انجام دهید، حتماً باید «شواسان» را در انتها انجام دهید.

مرحله اول

این مرحله، مقدماتی است، هر جلوگیری از احساسهای شش را می‌آورد که موجب هموار شدن نفسها می‌شوند.

فنون اجرا

- ۱- یک پتو را از درازا طوری پهن کنید که دو لبه کنار پتو در وسط قرار گیرد و حوضی مستقیم را بدید. آوردن یک پتوی دیگر را ۳ تا ۴ بار تا کنید تا مناسب برای سر و بالانه باشد (تصویر ۸۹).
- ۲- از پشت روی پتوهای تا کرده طوری دراز بکشید که وسط بدن درست روی خط مستقیم قرار گیرد، سعی کنید قفسه سینه را به داخل خم بکشد چشمها را با یک پارچه نرم بوشانید تا استراحت عضلات صورت سریع‌تر انجام شود (تصویر ۹۰). برای یک تا دو دقیقه به همین حالت با چشمهای بسته دراز بکشید (تصویر ۵۰)
- ۳- نفسهای معمولی بگیرید و مراقب نفسها باشید و احساس کنید که نفسها وارد و خارج می‌شوند.
- ۴- وقتی عمل دم را انجام می‌دهید مراقب نفسها باشید و احساس کنید که نفسها وارد و خارج می‌شوند.
- ۵- وقتی عمل دم را انجام می‌دهید مطمئن شوید که ششها همواره و نه یک اندازه پر از هوا می‌شوند و قفسه سینه به سمت بالا و پهلوها باز می‌شود.
- ۶- عمل بازدم را انجام دهید و هر دو شش را هموار و نه یک اندازه خالی کنید. و اگر هر دو شش با هم هموار نیستند آنها را هموار کنید.
- ۷- این روش را با چشمهای بسته برای ۱۵ دقیقه ادامه داده و آنگاه بدن را استراحت دهید.

افزات

این پروگرام اعصاب را تازه و جوان می‌کند و هرگونه سختی را از ششها برمی‌دارد و شخص را آماده نفسهای عمیق‌تر می‌کند.

مرحله دوم

در این مرحله مقدماتی فرد می‌آموزد که چگونه بازدمها را طولانی کند و هر بازدم آموزش داده می‌شود.

۱- به پشت دراز بکشید و تمام قسمت‌های ۱ و ۲ را از مرحله اول (تصویر ۸۹) اجرا کنید.

۲- چشمها را طوری که فشاری روی تخم چشم نیاورد ببندید، آنها را غیر فعال و درک کننده نگه دارید و نگاه را به سمت داخل پلک پایین ببرید (تصویر ۵۴).

۳- گوش داخلی را هوشیار و پدیرنده نگه دارید.

۴- بدون آنکه عضلات شکم را به پایین فشار دهید، هر چه هوا در ششهاست به آرامی از ششها خارج کنید.

۵- از طریق بینی عمل دم را انجام دهید.

۶- عمل بازدم انجام دهید، آرام، عمیق، نرم، تا آنکه ششها احساس خالی بودن را درک کنند.

۷- برای ۱۰ دقیقه مراحل بالا را تکرار کنید سپس بدن را استراحت دهید.

در این گونه پروگرام روی نفس گرفتن آرام و عمیق و نرم و هموار تأکید می‌شود.

افزات

این مرحله اعصاب را نرم و منفر را آرام می‌کند. بازدمهای عمیق و نرم

برای ناراحتیهای ماهیچه قلب و فشار خون بالا مفید است.

مرحله سوم

در مرحله مقدماتی، چگونگی طولانی کردن دم و هنر انجام آن را می‌آموزد.

فنون اجرا

۱- به پشت، طبق مرحله اول در قسمت ۱ و ۲ دراز بکشید، سپس دستورات ۲ و ۴ مرحله دوم را تکرار کنید.

۲- زمانی که عمل دم را انجام می‌دهید، بی آن که شکم را منبسط کنید، دیافراگم را به طرفین و پهلوها ببرید (تصویر ۹۲). اجازه بدهید دیافراگم، بالای دنده شناور بپیچد یا حرکت کند. (تصاویر ۹۱-۹۳)

۳- یک نفس آهسته آرام و عمیق با صدای SSSS از میان بینی بگیرید و مطمئن شوید که هر دو شش همواره پر می‌شود.

۴- با دقت به صدای نفس گوش دهید و ریتم نفس را همواره حفظ کنید.

۵- ششها را تا زمانی که صدای نفسها نارم نشده است پر از هوا کنید.

۶- دم عمیق منجر به بالا رفتن تخم چشمها می‌شود (تصویر ۹۵). آگاهانه تخم چشمها را پایین بیاورید و به ششها خیره شوید (تصویر ۵۴).

۷- در ابتدای بازدم، دیافراگم را از حرکت باز نگه دارید، بازدم را آرام ولی نه عمیق، باجیر و جزئی ولی طولانی انجام دهید.

۸- به همین روال برای ۱۰ دقیقه ادامه دهید سپس دراز کشیده بدن را استراحت دهید.

تأکید بیشتر روی آهسته، عمیق و آرام نفس کشیدن است.

یک بار دیگر به صدای نفسها گوش دهید و آهنگ نفسها را حفظ کنید.

برای نفسهای بهتر، همان‌طور که در همین بخش توصیه شده است از دو

تخته برای پشت استفاده کنید (تصاویر ۸۶-۸۰).

اثرات

تمرین این مرحله برای کسانی که فشار خون پایین دارند و یا دچار بیماری افسردگی و آسم اند، مناسب است.

مرحله چهارم

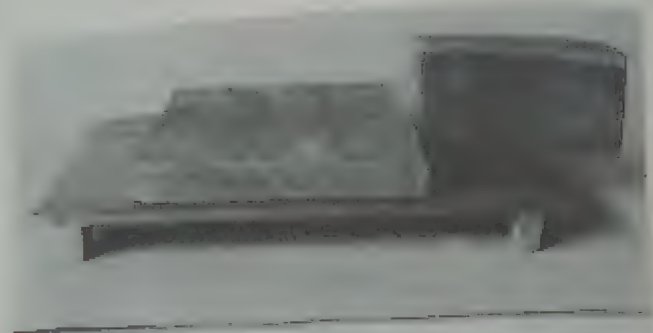
این مرحله مقدماتی، طولانی کردن دم و بازدم و جگویی مهارت در نفسهای عمیق را می آموزد.

فنون اجرا

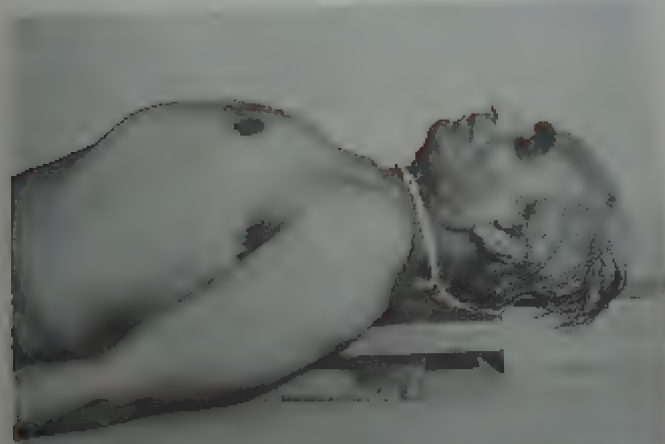
- ۱- به پشت دراز بکشید و طبق دستورات ۱ و ۲ مرحله اول و ۲ و ۴ مرحله دوم عمل کنید.
- ۲- دم بگیرید و تمام بخشهای ۲ تا ۵ مرحله سوم را انجام دهید.
- ۳- دیافراگم را بگیرید ولی ناگهان آن را رها نکنید بلکه آهسته آهسته عمل بازدم را انجام دهید تا آن که شما احساس خالی شدن را پیدا کنید. سپس به آرامی گریز دیافراگم را رها کنید.
- ۴- این یک دور کامل می باشد که می توانید برای مدت ۱۰ الی ۱۵ دقیقه آن را تکرار کنید و سپس به پشت دراز بکشید و بدن را استراحت دهید.

اثرات

این مرحله اعصاب را تقویت و آرام می کند و به فرد انرژی می دهد. مراحل اول تا چهارم مقدماتی «اوجانی» می باشند که می بایست خوابیده انجام شوند.



تصویر ۸۹



تصویر ۸۰



نصویر ۸۱



نصویر ۸۲



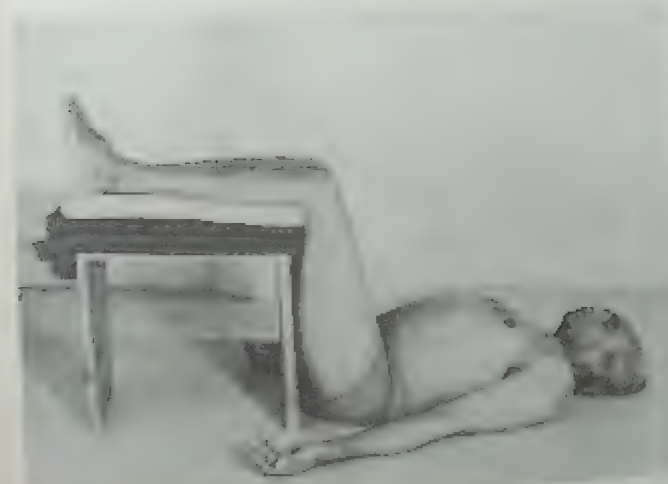
نصویر ۸۳



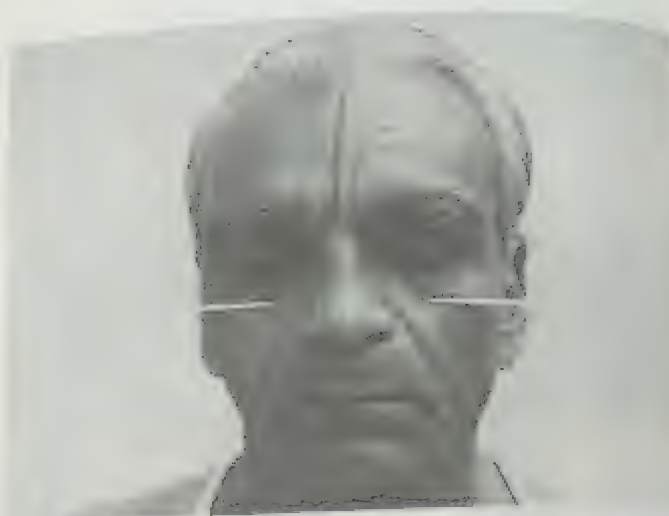
نصویر ۸۴



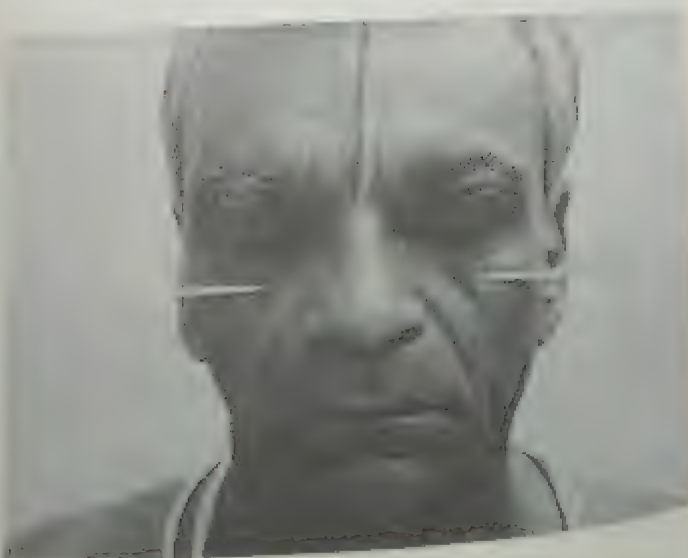
تصویر ۸۵



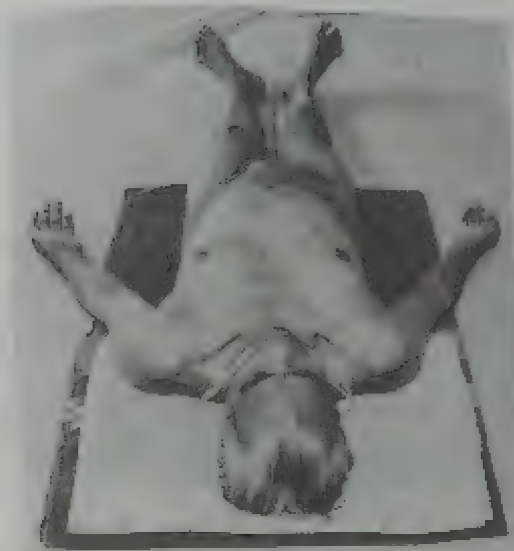
تصویر ۸۶



تصویر ۸۷



تصویر ۸۸



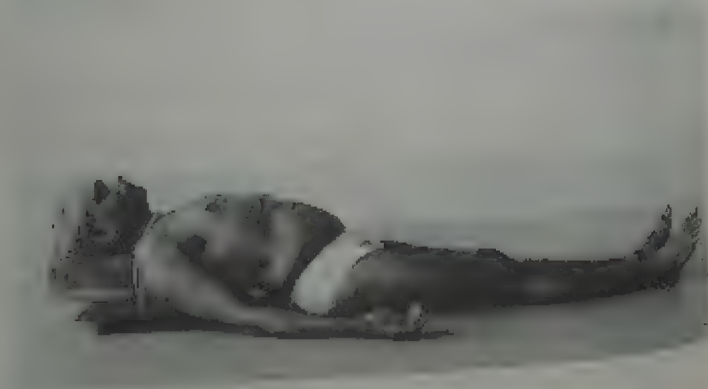
تصویر ۸۹

تصویر ۹۰



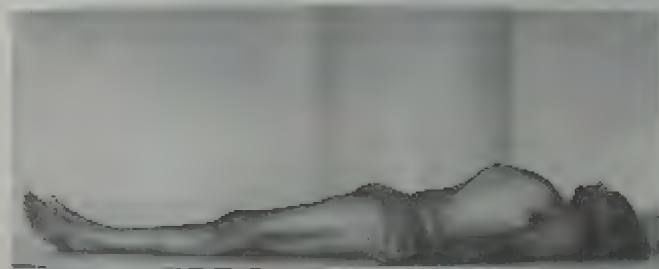
تصویر ۹۱

تصویر ۹۲

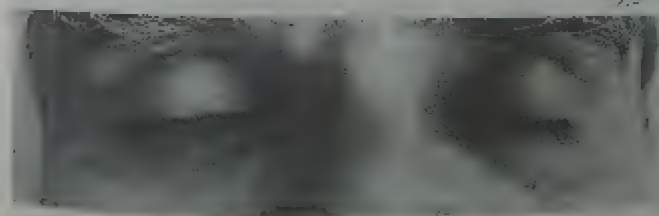




تصویر ۹۳



تصویر ۹۴
تصویر ۹۵



مرحله پنجم

تنفس این مرحله شبیه مرحله اول است ولی پوانایام به طور نشسته انجام می‌شود و هنر ایجاد نفسهای هموار و روان را می‌آموزد.

فنون اجرا

- ۱- در یکی از حالت‌های نشسته برای اجرای پوانایام بنشینید.
(«پادماسانا»، «سیدآسانا»، «سواستیک آسانا»، یا «ویرآسانا»)
- ۲- برای لحظه‌ای آرام بنشینید، پشت و ستون مهره را استوار نگهدارید، اما عضلات ستون مهره را گرم و قابل حرکت نگهدارید، تا بتوان بالاتنه را تنظیم کرد. استواری ستون مهره از هر دو پهلو می‌باید یکسان باشد. جذب نفس باید با حرکت عضلات پشت همزمان باشد و هر چه آنها آرام‌تر حرکت کنند، جذب دم آسان‌تر خواهد بود.
- ۳- سر را در جهت قفسه سینه پایین ببرید و قسمت داخل قفسه سینه را که به سمت چانه پایین آمده، بالا ببرید. چانه را در بالای استخوان سینه استراحت دهید. (فعل چانه یا Jalandhara Bandha) (تصویر ۵۷) و اگر قادر به فعل چانه نمی‌باشید سر را تا آنجا که می‌توانید پایین بیاورید و به تمرینات ادامه دهید (تصویر ۶۳).
- ۴- بازوها را پایین نگهدارید و مچ دستها را روی زانوها قرار دهید (تصویر ۳۲) و یا آن قسمت که انگشت سبابه را به انگشت بگیریید و بقیه انگشتان را باز نگهدارید («جانامودرا» Jhanamudra) (شکل ۱۴).
- ۵- نخم چشمها را سخت نکنید (تصویر ۵۹) اما آنها را در حالی که حساس هستند، شل و رها نگهدارید.
- ۶- گوشهای داخلی را هوشیار و پذیرا حفظ کنید.

۷- ابتدا بدون آنکه مایهجه‌های شکم را به پایی فشار دهید (تصویر ۹۷ و ۹۶) بازدم را هرچه طولانی‌تر و نرم‌تر انجام دهید. یک حال روی قفسه سینه بگذارید تا حرکت آن را دم، بازدم و نگهداری نفس بررسی کنید.

۸- تکنیک داده شده در مرحله یکم قسمت ۳ تا ۶ را دنبال کنید و به همین نحو تمرین را برای ۱۰ دقیقه ادامه و سپس برای چند دقیقه در «شاواسان» استراحت کنید (تصویر ۱۸۲)

مرحله ششم

- ۱- در حالت راحتی نشیبه مراتب ۱ الی ۷ مرحله ۵ را دنبال کنید، بازدم انجام داده، هر چه هوا در ششهاست خالی کنید.
- ۲- از میان بینی دم معمولی بگیرید.
- ۳- بازدم آرام، آهسته و عمیق انجام دهید تا آنکه ششها احساس خالی شدن را پیدا کنند.
- ۴- زمانی که بازدم انجام می‌دهید به صدای نفسها با دقت گوش داده و ریزش و ترفی نفسها را حفظ کنید.
- ۵- این یک دور کامل است، تمرین را برای ۱۰ دقیقه تکرار و سپس به پشت در شاواسان دراز بکشید (تصویر ۱۸۲)

مرحله هفتم

تنفس در این مرحله شبیه مرحله دوم ولی در حالت نشسته است. این مرحله بیگونگی ذمهای طولانی و هنر اجرای آن را می‌آموزد.

فنون

- ۱- در حالت راحتی نشیبه و تمام مراتب ۱ تا ۷ مرحله پنجم را تکرار کنید. سپس بازدم را انجام دهید (تصویر ۹۶).

- ۲- یک نفس آرام، آهسته و عمیق از میان بینی بگیرید مراتب ۳ الی ۷ مرحله سوم را عیناً تکرار کنید.
- ۳- بازدم آرام و کمی عمیق‌تر از معمول انجام دهید.
- ۴- این یک دور کامل است که می‌توانید برای ۱۰ دقیقه تکرارش کنید.
- پس عمل دم انجام دهید و در «شاواسان» دراز بکشید (تصویر ۹۸۲)
- مراحل پنجم تا هفتم مراحل مقدماتی «اوجایی» نشسته اجرا می‌شوند.

مرحله هشتم

کنون «اوجایی» مناسب با نفسهای طولانی دم و بازدم را انجام می‌دهیم.

فنون اجرا

- ۱- در حالت راحتی بنشینید و تمام مراتب ۱ تا ۷ مرحله پنجم را تکرار کنید و سپس بازدم را انجام دهید و هر چه نفس در ششهاست خارج کنید (تصویر ۹۶).
- ۲- یک نفس آرام، عمیق و آهسته از راه بینی بکشید.
- ۳- به صدای (S) نفس گوش کنید. عمل دم را توسط ارتعاشات صدا و صدای نفس هموار و کنترل کنید که این رمز موفقیت پوانایام است.
- ۴- ششها را از پایین تا بالا درست تا استخوان ترقوه پر از هوا کنید. نفسها را در مسیرهای باز شده ششها حرکت دهید (طبق تصاویر ۱۰۰ و ۹۹).
- ۵- از تمام نفس گرفتن در عمل دم، بطور دائم، آگاه باشید.
- ۶- در زمانی که عمل دم را انجام می‌دهید، بدن، ششها، مغز و هوشیاری بیشتر پذیرنده‌اند تا فعال. نفسها مانند یک هدیه الهی‌اند و نباید با فشار وارد ششها شوند.
- ۷- وقتی عمل دم را انجام می‌دهید شکم را باز نکنید. دیافراگم را زیر

دنده‌ها نگهدارید و این تکنیک را در تمام پوزاناینها رعایت کنید و اگر دیافراگم بالای دنده‌های شاور قرار گیرد، به جای آنکه ششها منسط شوند، شکم باد خواهد کرد.

۸- حرکات شرح داده شده در قسمتهای ۷ و ۶ و ۴ بالا به وسیله عضلات داخلی شکم از استخوان شرمگاه (Pubis) تا استخوان سینه در مسیر ستون مهره‌ها به طور خودکار اعضای داخلی بدن را ماساژ می‌دهد.

۹- در دم عمیق ماهیچه‌های بین دنده‌ای داخلی در جلو بالا می‌رود. درست قبل از آنکه عمل بازدم شروع شود. این ماهیچه‌ها می‌توانند مقداری بیشتر بالا روند که به شخص کمک کند برای بازدم آماده شود. ۱۰- حال جریان بازدم عمیق آغاز می‌شود که در این صورت بالاتنه و دیافراگم یک گردش فعال را آغاز می‌کند.

۱۱- بالا بردن ماهیچه‌های بین دنده‌ای را به همراه دیافراگم ادامه و شروع به بازدم کنید و اجازه دهید نفسها آرام و عمیق و استوار خارج شوند.

۱۲- بعد از چند ثانیه گیر بالاتنه خود به خود سست می‌شود. تا آنکه ششها بدون مقاومت خالی شوند. هوشیاری خود را در مدت بازدم حفظ کنید.

۱۳- این دور کامل را برای مدت ۱۰ الی ۱۵ دقیقه تکرار کنید. با چشمهای بسته سپس در «شاواسانا» دراز بکشید (تصویر ۱۸۲)

۱۴- نفس دم را با گرمی و شادی بگیرید مانند آنکه یک هدیه از جانب خداوند دریافت می‌کنید و بازدم را به آرامی انجام دهید آنچنان که به آرامی نواصع خود را به خداوند می‌سپارید.

۱۵- در هر بازدم یک مکث وجود دارد. یاد بگیرید در زمانی که عضلات بالاتنه را تنظیم می‌کنید به مکثها نیز توجه داشته باشید.

اثرات

این پوزانایم ششها را هوادار می‌کند. در اثر نفسهای عمیق میسبب اعصاب را تقویت می‌کند و گردش خون انرژی را حتی به کوچکترین ماهیچه‌های بدن می‌رساند. سسلی را از بین می‌برد درد قفسه سینه را درمان و صدا را خوش آوا می‌کند.

مرحله نهم

این مرحله برای مبتدی است که وقتی ششها پر از هوا هستند چگونه نفس خود را نگهدارد.

فنون اجرا

۱- در حالت راحتی بنشینید و تمام موارد از ۱ تا ۷ مرحله پنجم را دنبال کنید و عمل بازدم انجام دهید (تصویر ۹۶).

۲- عمل دم انجام دهید و نفس را نگهدارید. بالاتنه را راست و مستقیم نگهدارید (تصاویر ۱۰۱ و ۱۰۲ و ۱۰۳).

۳- در مدت نگهداری نفس، بل بینی با سر یا چشم را هرگز بالا نگه‌دارید (تصویر ۱۸).

۴- احساس کنید که نفس به دورترین منافذ پوست بالاتنه یا قفسه سینه نفوذ و تراوش می‌کند و از جریانات آن آگاه باشید.

۵- بعد از چند ثانیه، آگاهی شروع به رها کردن گیر قفسه سینه می‌کند. وقتی این لحظه پیش آمد، بازدم معمولی را انجام دهید.

۶- اگر هرگونه احساس خستگی در مدت تمرین پدید آمد دوره‌های پوزانایم را می‌توان با نفسهای طبیعی یک در میان انجام داد.

۷- زمانی که این تمرینات آسان شد به مدت آن اضافه کنید تا آنکه به راحتی بتوانید نفس را برای ۱۰ تا ۱۵ ثانیه نگهدارید. برای آنکه مدت نگهداری نفس را طولانی کنید دیافراگم را به سمت ششها بالا ببرید و

محکم نگهدارید. سکه را داخل و بالا در جهت منون همراست بکشید. سپس نفس را نگهدارید بدون آنکه سر و یا پل بینی را بالا ببرید (شکل ۷۸).

۸- اگر سختی یا سستی در ششها و یا در ناحیه شقیقه‌ها و یا در سر موجود باشد علامت آن است که بیش از ظرفیت خود تمرین را انجام داده‌اید. پس از طول نگهداری نفس کم کنید. انتقال «کمایک» و باردوم باید بسیار آرام انجام شود.

۹- باردوم آرامی انجام دهید. بدون آنکه کنترل فکس میه و بالانت را از دست بدهید. بعد از آنکه کاملاً تمرین را انجام دادید، چند نفس عمیق بکشید و در حالت «شاواسان» دراز بکشید.

تذکره: «کمایک آسرا» را می‌توان دراز کشیده انجام داد به صورتی که بالش را زیر سر به حالتی قرار دهید که «چالندار باندا» را بتوانید انجام دهید.

انوات

تمرین «کمایک» هماهنگی بین نفس و شش و همچنین بین معده و اعصاب را پرورش می‌دهد. اگر به درستی تمرین شود یک حالت دیامیک در بدن احساس می‌کند که نایب احساس انرژی تمام بدن را فراهم می‌گردد.

طرفیت کاری شخص را اضافه می‌کند. ناامیدی را از بین می‌برد و امید می‌آفریند. همراه به وجود آمدن انرژی میستم اعصاب را پرورش می‌دهد و تعادل را زیاد می‌کند.

ایده آل است برای کسانی که از فشارخون پایین رنج می‌برند. نشینی و شک را از بین خواهد برد. با این وجود این نوع «کمایک» برای افرادی که فشار خون بالا و یا بی‌نظمی‌های قبی دارند توصیه نمی‌شود.

مرحله دهم

این مرحله نیز برای مبتدی است. نگهداری نفس را در زمانی که ششها جانی هستند معرفی می‌کند و به آن نگهداری عمدی نفس خارجی گویند. (Shabita Babya Kumbhaka)

فوز اجرا

۱- در حالت راحتی بنشینید تمام بخشهای مرحله پنجم را انجام دهید و سپس باردوم را اجرا کنید و هرچه نفس در شش وجود دارد خارج کنید (تصویر ۹۶).

۲- دم معمولی را انجام دهید و آرام و ملایم باردوم را انجام دهید. ششها را با آنجا که ممکن است بی‌هیچگونه زور و فشار جانی کنید.

۳- بی‌مقاومت و شکایت باقی بمانید و نفس را با آنجا که می‌توانید نگهدارید (تصویر ۹۶) سپس دم معمولی بگیرید. این یک دور را برای ۱۰ تا ۱۲ بار تکرار کنید با برای ۱۰ دقیقه ادامه دهید.

۱- اگر عضلات شکم گرفته شود و با فشاری در شقیقه‌ها پیدا شود با نفس نفس ردن شروع شود، نشانه آن است که بیش از ظرفیت خود از «کمایک‌ها» استفاده کرده‌اید.

آمادگی برای نگهداری باردوم می‌بایست بسیار آرام و نرم انجام شود. اگر هرگونه حسنگی در مدت این تمرین پیدا شد، دوره‌های این مرحله را با نفسهای معمولی یک در میان انجام دهید.

۵- یک نفس عمیق بکشید و در «شاواسان» دراز بکشید (تصویر ۱۸۲).

توجه: این «کمایک» را می‌توان دراز کشیده انجام داد به شرط آنکه بالش را زیر سر گذاشته شود و «چالندار باندا» انجام شود (تصویر ۷۷).

افزایش

«کمپا کاب‌ها یا» مخصوص افرادی است که از فشار خون بالا رنج می‌برند و همچنان تشنای عصبی را نیز از بین می‌برد. اسنان را بردار و شکم را می‌کند و اجسام آرامش به شخص می‌دهد. مانند یک گلدان خالی که روی آب شناور است.

در صورتی که برای افرادی که افسرده هستند و با کسانی که مالیخولیا و فشار خون پایین دارند مناسب نمی‌باشد.

مرحله یازدهم

این مرحله یک «کمپا کاتارا» با نگهداری «دم است و برای شاگردان پیشرفته مفید است.

۱- در حالت راحتی بنشینید و تمام موارد از ۱ تا ۷ مرحله پنجم را انجام دهید و سپس بازدم را انجام دهید (تصویر ۹۶)

۲- یک دم قوی بدون فشار و یا عجه و سحتی بگیرید، بالاتنه را هوشیار نگه دارید.

۳- نفس را برای ۱۰ تا ۱۵ ثانیه نگه دارید (تصاویر ۱۰۱ و ۱۰۳)

۴- برای چند لحظه ای بدن گیر خود را از دست می‌دهد، برای حفظ این گیرنده‌های پهلوی را بالا بکشید. اکنون قسمت پایین بالاتنه را توسط مقعد بگیرید و در جهت بالاتنه و به سمت ستون مهره‌ها بکشید، به این «مولاباندا» گویند (تصویر ۹۹).

۵- این بالا کشیدن بالاتنه در سر تنش ایجاد می‌کند که اگر «چالنداراباندا» را انجام دهید یعنی سر را از قسمت شروع گردن در ناحیه پشت پایین نگه دارید، تنش سر از بین می‌رود.

۶- احساس کنید که نفس به دورترین منافذ بالاتنه نفوذ می‌کند و آگاهی را در همه جا بیدار می‌کند.

۷- چشمها، گوشها و زبان را غیر فعال و مکرر آرام نگه دارید.

۸- اگر مدت نگهداری نفس طولانی شود، گلو احساس زور و فشار خواهد کرد و عضلات صورت و شقیقه‌ها سفت خواهند شد. و این بدان معنی است که شما گیر خود را از دست داده‌اید. با این دوره انرژی بالاتنه را همان گونه که در قسمت ۴ بالا توصیف داده شد، به دست آورید.

۹- اگر هنوز هم تنش در قسمت‌های سر، بالاتنه و صورت حس می‌شود و صورت احساس برافروختگی دارد، معنی آن این است که گیر را به درستی انجام نداده‌اید و خارج از ظرفیت خود تمرین کرده‌اید و امکان صدمه زدن به دستگاه عصبی در این حالت وجود دارد در این صورت دیگر به تمرین ادامه ندهید.

۱۰- بازدم را به طور معمولی و عمیق انجام دهید. بدون آنکه گیر بالاتنه و دیافراگم و ششها را باز کنید.

۱۱- این یک دوره از نگهداری نفس است. این دوره را ۱۰ تا ۱۲ بار انجام دهید. همان طوری که ظرفیت اشخاص متغیر است برای نگهداری نفس نیز نمی‌توان مدت خاصی متذکر شد. پیشنهاد می‌شود «کمپا کاتارا» را در فاصله هر ۳ یا ۴ بار نفس معمولی انجام دهید.

۱۲- بعد از اتمام تمرین نفس بگیرید و در حالت «شاواسان» دراز بکشید، (تصویر ۱۸۲) در این قسمت بیشترین تأکید را روی نگهداری نفس، نه روی دم و بازدم دارد.

اثرات

این قسمت برای افرادی که از کودنی، کندی و خستگی‌های بدنی و تهوع رنج می‌برند مفید است. بدن را گرم نگه می‌دارد و سستی و بی‌عاطفگی را از بین می‌برد، نشاط و اعتماد به نفس می‌آفریند و تمرکز را افزایش

می‌دهد. اگر تمرین را غلط انجام دهید، باعث تحریک پذیری، بد خلقی و حساسی می‌شود.

مرحله دوازدهم

این مرحله نگهداری نفس خارجی را در بر می‌گیرد و «باهایا کمبایکا» نگهداری بازدم برای شاگردان پیشرفته است.

موانع اجرا

- ۱- در حالت راحتی بنشینید و تمام قسمت‌های از ۱ تا ۷ مرحله پنجم را دنبال کنید و سپس بازدم را انجام دهید (تصویر ۹۶).
- ۲- یک نفس در دم معمولی بگیرید و آرام و قوی بیرون دهید. تمام شش‌ها را تا آنجا که ممکن است بی فشار با عجله و سختی خالی کنید.
- ۳- وقتی بازدم کامل شد، عمل دم انجام ندهید بلکه نگهدارید و مکث کنید. تمام عضلات شکم را در جهت ستون فقرات داخل و بالا، به سمت قفسه سینه بکشید. این مرحله «اودیانا باندا» می‌باشد (تصویر ۱۰۴).
- ۴- تا آنجا که می‌توانید این گیر را نگهدارید. وقتی تنش احساس می‌کنید، شکم را آزاد کنید و نگهدارید عضلات شکم به حالت معمول برگردد و دم بگیرید.
- ۵- این یک دور است و برای ۸ تا ۱۰ بار آن را تکرار کنید، سپس دم بگیرید و در «شاواسان» دراز بکشید (تصویر ۱۸۲).
- ۶- وقتی که تمرین پیشرفت می‌کند مدت نگهداری بازدم را بیشتر کنید مدت آن بستگی به شخص دارد و شما باید ظرفیت خود را پیدا کنید.
- ۷- هرگز در مدت «اودیانا» دم نگیرید، چون ممکن است به نفس نفس بیفتد و یا به قنطان صدمه مرتد.
- ۸- در ابتدا پیشنهاد می‌شود نگهداری بازدم را بعد از فاصله ۳ یا ۴

نفس عمیق، انجام دهید.

این مرحله اعضای شکم را سمیر کرده و از مشکلات تنجی می‌کند.

مرحله سیزدهم

این مرحله پیشرفته ترکیبی از هر دو نوع «کمبایکا» و «کایاهایا» ۲ تا ۳ دم و بازدم می‌باشد.

دور اجرا

- ۱- ابتدا بازدم (تصویر ۹۶)
- ۲- عمیقاً بازدم را انجام دهید. بعد از دم کامل نفس را نگهداری کنید (انتراکمبایکا) برای ۱۰ ثانیه (تصویر ۱۰۱)
- ۳- عمیقاً بازدم را انجام دهید. بعد از بازدم کامل نفس را نگهدارید و «باهایا کمبایکا» با «اودیانا باندا» را برای ۵ ثانیه دم دهید (شکل ۱۰۴) و یک دم کامل و عمیق بگیرید و این یک دور کامل است.
- ۴- بازدم را انجام دهید و ۲ تا ۳ دم و بازدم عمیق انجام دهید. سپس دور را تکرار کنید و دوباره ۲ تا ۳ بازدم و دم عمیق انجام دهید.
- ۵- پنج یا شش دور این عمل را انجام دهید و با دم پایان دهید و سپس در حالت «شاواسان» دراز بکشید. (تصویر ۱۸۲).

پیرانا یام ویلوما

در «پرانایام وینوسا» دم و بازدم یک جریبان خودی است که به وسیله مکتهای متعدد قطع می‌شود. برای مثال: اگر شخصی یک دم کامل را که ۲۵ نایه طولی می‌گردد بگیرد در «ویوسا» معکوس آن را با ۳ نایه قطع شود. بنابراین دم ۲۵ تا ۳۰ نایه به صورت یک نایه همین‌طور با قطع بازدم ۲ تا ۳۰ نایه افزوده می‌شود.

این پودا میام را می توان با بالا و پایین رفتن از یک سردر یا یک محله در هر پله، مقایسه کرد. می بینیم که هیچ عسل - حوا آگهی - دم : دم بازدم نفس در مدت مکشهای دم و بازدم نیست و فنون آن در این معطر ارائه شده است.

مرحله اول

این قسمت قطع دم و یا «پورا کا» را در حالت خوابیده معرفی می کنند.
برای افرادی مبتدی و نانوای و علیل و یا شخصی که از خشکی رنج
میبرد و یا ضعیف است و فشار خون پایین دارد، مناسب است.

مرحله	دراز کشیده	نشسته
1	x	x
2	x	x
3	x	x
4	x	x
5	x	x
6	x	x
7	x	x
8	x	x
9	x	x
10	x	x
11	x	x
12	x	x

فصل آخر

۱- چند دقیقه به آرامی دراز بکشید. مانند قسمت اول «اوجایی» از یک بتو یا دانش طبق دستورالعمل گفته شده در ابتدای گفتار ۱۹ استفاده کنید.

۲- تمام مراحل فنی داده شده در بندهای ۲ و ۳ و ۴ قسمت ۲ «اوجایی» را انجام دهید. بازدم را انجام دهید و هر چه نفس در شش است خالی کنید (تصویر ۱۹۶).

۳- اکنون با قطع دم شروع می‌کنیم، دم بگیرید، برای ۲-۳ ثانیه مکث و نفس را نگهدارید و دو مرتبه انجام دهید. برای مکث، دیافراگم را به آرامی ثابت کنید و وقتی دو مرتبه دم می‌گیرید، اجازه ندهید که دیافراگم بعد از هر مکث شل شود، همین روش را ادامه دهید تا اینکه شش پر از هوا شود که ممکن است پر شدن شش شامل ۴-۵ مکث شود. نباید هیچ فشاری در طول تمرین احساس شود.

۴- حالا عمیق و آرام بازدم را انجام دهید مانند «اوجایی» قسمت دوم، به تدریج گیردیا فرآگم را شل کنید.

۵- این یک دور کامل «ویلوفا» قسمت اول است. برای ۷ تا ۱۰ دقیقه آن را انجام دهید. تا وقتی که خستگی احساس نکرده‌اید، سپس دو سه بار نفس معمولی بگیرید و در حالت «شاواسان» دراز بکشید (تصویر ۱۹۸).

مرحله دوم

این مرحله قطع بازدم را در حالت دراز کشیده توصیف می‌دهد. «ریچاکا» برای افراد مبتدی و ضعیف و ناتوان و یا وقتی که از فشار خون بالا و یا ناراحتی قلبی رنج می‌برند، مناسب می‌باشد.

فصل آخر

۱- چند دقیقه به آرامی دراز بکشید. مانند «اوجایی» قسمت اول فون گفته شده در بندهای ۲ و ۳ و ۴ اوجایی قسمت دوم را دنبال کنید. بازدم را انجام دهید و شش را از تمامی هوای داخل آن خالی کنید (تصویر ۱۹۱).

۲- یک دم عمیق و طولانی بدون مکث بکشید، سنان اوجایی - بد احساس کنید که ششها پر شده است، ولی نباید با فشار زیاد و بیش از حد باشد.

۳- برای ۲-۳ ثانیه بازدم را انجام دهید. نفس را برای ۲-۳ ثانیه نگهدارید و دوباره تکرار کنید. به همین روش ادامه دهید تا اینکه احساس کنید ششها کاملاً خالی شده‌اند. این کار ممکن است شامل ۲-۳ مکث شود. به تدریج گیرشک را شل کنید.

۴- و این یک دوره کامل «ویلوفا» قسمت دوم است. برای ۷ تا ۱۰ دقیقه تکرارش کنید و یا تا آنجا که احساس خستگی نکرده‌اید، اجرا کنید. بعد دم بگیرید و در حالت «شاواسان» دراز بکشید (تصویر ۱۹۲).

انتهای

این پوناچام احساس آزادی، آسایش و سبکی به بدن می‌دهد.

مرحله سوم

این مرحله ادغام مرحله یک و دو در حالت دراز کشی است.

فصل آخر

۱- برای چند دقیقه آرام مانند «اوجایی» مرحله اول دراز بکشید سپس تمام مراحل ۲ و ۳ و ۴ «اوجایی» مرحله دوم را ادامه دهید و آنگاه

بازدم را اجرا کنید (تصویر ۹۱).

۲- حالا قطع دم را مانند قسمت ۳ مرحله اول «ویلوما» شروع کنید.

۳- نفس را برای یک تا دو ثانیه نگهدارید.

۴- حالا قطع بازدم را مثل حالت داده شده برای قسمت ۳ مرحله دوم «ویلوما» شروع کنید و به تدریج گیر دیافراگم را رها کنید.

۵- این یک دور کامل مرحله سوم است می‌توانید برای ۸ تا ۱۲ دقیقه آن را تکرار کنید و نا جایی که هنوز فشاری حس شده، دم بگیرید و در حالت «شاولسان» استراحت کنید (شکل ۱۸۲).

مرحله چهارم

این مرحله توصیف قطع نفس در دم در حالت نشسته است (پورکا) که برای مبتدیان مناسب است.

فنون اجرا

۱- در حالت راحتی بنشینید تمام مراحل ۱ تا ۷ قسمت پنجم «اوجایی» را بدون فشار انجام دهید (تصویر ۹۶).

۲- حالا شروع به قطع دم کنید، طبق شرح زیر:

دم بگیرید برای ۲ تا ۳ ثانیه مکث کنید و نفس را برای ۲-۳ ثانیه نگهدارید، دوباره برای ۲-۳ ثانیه دم مکث کنید و نفس را برای ۲ تا ۳ ثانیه نگهدارید. برای مکث، دیافراگم را به آرامی ثابت کنید، اجازه دهید پس از هر مکث گیر دیافراگم از بین برود، پس از نگهداری نفس دم می‌گیرید، به همین طریق ادامه دهید تا آن که شش کاملاً پر شود در طول عمل ممکن است ۴ یا ۵ مکث انجام شود. همچنین هیچ فشاری نباید در طول تمرین احساس شود.

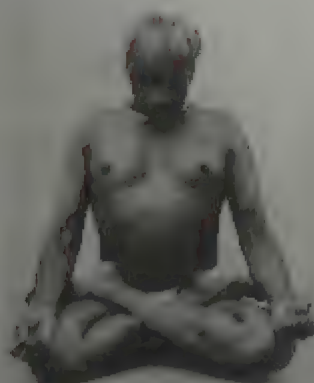
۳- جیبی آرام شکم را به سمت ستون مهره‌ها بالا ببرید. سپس بازدمی



تصویر ۹۶



تصویر ۹۷



تصویر ۹۸



تصویر ۹۹



تصویر ۴



تصویر ۵



تصویر ۶

تصویر ۷

تصویر ۸



تصویر ۹



عمیق و آرام مانند «اوجایی» مرحله ششم انجام دهید و به تدریج گیر شکم را رها کنید.

۴- این یک دور کامل «وینوما» در مرحله چهارم است. مانند این دوره‌ها را برای ۷ تا ۱۰ دقیقه تکرار کنید و تا آنجا که خستگی احساس نکنید. دم معمولی برای ۲ تا ۳ بار بگیرید. سپس در حالت «شواسان» استراحت کنید.

اثرا

اثر و فایده این پوانایام مانند مرحله اول است.

مرحله پنجم

این مرحله برای معرفی قطع بازدم «ریچاگا» در حالت نشسته است و برای افرادی با سلامتی معمولی و مبتدیان یوگا مناسب است.

فنون اجرا

۱- در حالت راحتی بنشینید. تمام مراحل گفته شده از ۱ تا ۷ «اوجایی» مرحله پنجم را بدون فشار دنبال کنید (تصویر ۹۶).

۲- یک نفس بلند و عمیق بی کشش و بی مکث بگیرید. شش را به تمامی و لایب پر از هوا کنید.

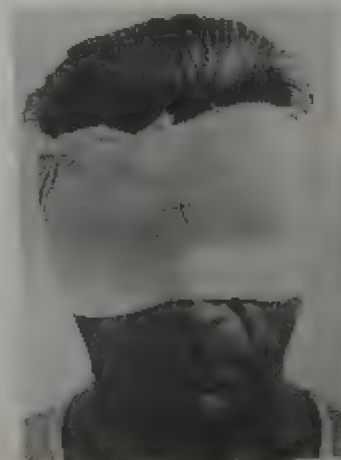
۳- حالا شروع به بازدم و قطع بازدم کنید. مانند مرحله دوم ولی دیافراگم را ثابت نگهدارید.

بازدم برای ۲ ثانیه و گیر دیافراگم و نگاهداری نفس برای ۲ ثانیه همچنان تکرار کنید. تا شنش احساس خالی شدن را پیدا کند. ممکن است ۴ یا ۵ مکث را شامل شود. حالا اجازه دهید گسر دیافراگم به تدریج آزاد گردد. و این یک دوره از «وینوما» در مرحله پنجم است. می‌توانید برای ۸ تا ۱۰ دقیقه و یا تا زمانی که احساس خستگی



تصویر ۱۰۶

تصویر ۱۰۷



تصویر ۱۰۸

بکردهاید ادامه دهد. سپس در حالت «شاواسان» دراز بکشید.

اثرات

تمرین این مرحله احساسی روح بحالت آرام می‌دهد.

مرحله ششم

این مرحله ادغام مراحل چهارم و پنجم ولی در حالت نشسته است.
۱- در حالت راحتی بنشینید، تمام قسمت‌های از ۱ تا ۷ «اوجایی» مرحله پنجم را دنبال کنید. باردم بدون کشش و فشار انجام دهید (تصویر ۹۶).
۲- حالا شروع به دم و قطع دم کنید. مانند قسمت ۲ از مرحله چهارم (دم برای ۲ تا ۳ ثانیه مکث نگهداری نفس برای ۲ تا ۳ ثانیه).
۳- نفس را برای ۲ تا ۳ ثانیه نگهدارید. شکم را گِیر دهید. حالا شروع به باردم کنید، مانند قسمت ۳ مرحله پنجم (باردم برای ۲ ثانیه مکث و گیر دیافراگم نگهداری نفس برای ۲ تا ۳ ثانیه).
۴- این یک دور کامل از «ویلوما» مرحله ششم است برای ۱۰ تا ۱۵ دقیقه آن را تکرار کنید و با ثباتی که احساس خستگی نکنید. دو یا سه نفس معمولی بگیرید و سپس در حالت «شاواسان» استراحت کنید (تصویر ۹۸).

اثرات

این تمرین پویایام احساس تحمل و شادی را پرورش می‌دهد.

مرحله هفتم

در این جا نگهداری نفس داخلی «کمپا کانترا» دم و قطع دم مطرح می‌شود. برای افراد متوسط و کسانی که قدرت ظرفیت بیشتری در

تمرینات دارا می‌باشند، معین است.

فنون اجرا

۱- در حالت راحتی بنشینید. تمام قسمت‌های گفته شده در سدهای ۱ تا ۷ «اوجایی» مرحله پنجم را انجام دهید. باردم را بدون زور و کشش انجام دهید (تصویر ۹۹).
۲- شروع به انجام دم و قطع دم کنید. مانند تکنیک داده شده در قسمت ۲ مرحله چهار «ویلوما» عمل کنید. نفس را برای ۲ تا ۳ ثانیه بگیرید مکث، نگهداری نفس برای ۲ تا ۳ ثانیه.
۳- حالا تمام نفس را برای ۱۰ تا ۱۵ ثانیه نگهدارید. این «کمپا کانترا» درونی است (تصویر ۱۰۰). گیر دیافراگم را همچنان نگهدارید. سپس باردم آرام و عمیق انجام دهید و گیر دیافراگم را رها کنید. این دور کامل از «ویلوما» مرحله هفتم است. دور را برای ۱۵ تا ۲۲ دقیقه تکرار کنید و با ثباتی که احساس خستگی نکنید. ۲ تا ۳ نفس معمولی بگیرید و سپس در حالت «شاواسان» استراحت کنید.

اثرات

این مرحله اشخاصی را که اثر فشار خون یا بین ریه می‌مرد کمیک می‌کند. سلولهای شش را نفوذ می‌کند و حالت ارتجاعی در ششها به وجود می‌آورد و این حالت عمیق کردن دم را به راحتی و آسانی می‌آورد.

مرحله هشتم

در این بحث «کمپا کانترا» معرفی شده است. باردم و قطع باردم برای شاگردانی که قدرت و مقاومت بیشتری را در تمرینات دارا

می‌باشند مناسب است.

فنون اجرا

- ۱- در حالت راحتی بسنید و تمام مراحل «اوجایی» پنجم را از ۱ تا ۷ دنبال کنید. به آرامی بازدم را انجام دهید تا آنجا که شش احساس خالی بودن کند. بی آنکه رور یا فشار وارد آورید (تصویر ۹۶).
- ۲- یک نفس طولانی و عمیق بدون مکث بگیرید. شش را کاملاً بی هیچ فشاری پر کنید.
- ۳- نفس را برای ۲ تا ۳ ثانیه نگه دارید.
- ۴- حالا شروع به بازدم و قطع بازدم کنید. همان گونه که در مرحله ۵ قسمت سوم شرح داده شده است.
- ۵- نفس را برای ۵ تا ۶ ثانیه قبل از دم نگه دارید.
- ۶- این یک دور از «ویلوما» است. در مرحله هشتم برای ۱۵ تا ۲۰ دقیقه و یا تا زمانی که رور و فشار یا احساس خستگی به سراغتان نیامده آن را تکرار کنید. سپس ۲ تا ۳ نفس معمولی بگیرید و در حالت «شاواسانا» دراز بکشید.

اثرات

مز و اعصاب را آرام و نرم می‌کند.

مرحله نهم

این مرحله ادغام مرحله هفتم و هشتم است شامل دم قطع دم (الف) و بازدم و قطع بازدم (ب) «کمباکا» داخلی و «کمباکا» خارجی و (پ) «باند» می‌باشد و برای افرادی که سالها یوگا تمرین کرده‌اند، مناسب است.

فنون اجرا

- ۱- در حالت راحتی بسنید قسمت‌های ۱ تا ۷ مرحله پنجم «اوجایی» را بی هیچ گونه فشاری انجام دهید. بازدم را انجام دهید تا آنکه ششها کاملاً خالی شوند.
- ۲- شروع به دم و قطع دم کنید همان طور که در مرحله چهارم قسمت ۲ گفته شد.
- ۳- سپس نفس را با «مولاباند» برای ۱۰ تا ۱۵ ثانیه نگه دارید یا تا آنجا که احساس خستگی نکنید (تصویر ۱۰۱).
- ۴- حالا شروع به بازدم و قطع بازدم کنید. همان طور که شرح آن در بند ۳ مرحله پنجم داده شد.
- ۵- وقتی که ششها احساس خالی شدن کرده‌اند. نفس را برای ۵ تا ۶ ثانیه نگه‌داری کنید و «اودبانا» را اجرا نمایید.
- شرح در بند ۳ «اوجایی» مرحله دوازدهم داده شده است. ولی دقت کنید هیچ گونه رور و فشاری وارد نشود (تصویر ۱۰۴). این یک دوره کامل از «ویلوما» مرحله نهم است. برای ۱۵ تا ۲۰ دقیقه و یا تا آنجا که احساس خستگی نکرده‌اید آن را تکرار کنید. ۲ یا ۳ نفس معمولی بگیرید سپس در حالت شاواسانا دراز بکشید.

اثرات

از این «پانچام» مجموع اثر مرحله هفتم و هشتم است.

فصل ۲۱

پرانایام براهماری، مورچا و پلاوینی

پرانایام براهماری

«براهماری» به معنای زنبور صیاد درشت است. و این پوتانایام بدین سبب این گونه نامیده می‌شود که در زمان نازدم در این پوتانایام صدایی شبیه زنبور شنیده می‌شود. بهترین زمان اجرای این پوتانایام در زمان سکوت و آرامش شب است و آنرا در دو حالت نشسته و دراز کشیده می‌توان انجام داد.

فنون اجرا

دم عمیق داشته «اوجاس» و نازدم عمیق با یک صدای شبیه مگس انجام شود. در این پوتانایام نگهداری نفس «کماکا» پیشنهاد نمی‌شود. با این وجود می‌توان در طول زمان «سانموکی مودرا» می‌تواند را باشد و می‌توان هیچ نگهداری نفس، انجام داد.

سانموکی مودرا اشکل ۱۰۵ و ۱۰۶

دستها را به طرف سر بلند کند و آرنجها را در خط شانه نگهدارند. انگشت شست را برای جلوگیری از صداهای خارجی در سوراخ گوش فرو کند انگر دردی در گوش احساس کرد به از فشار انگشت در گوش

جدول ویلوما پرانایام				مرحله	
Bakya Kumbhaka نگهداری نازدم	Rechaka نازدم	Antara Kumbhaka نگهداری دم		Puraka دم	دار کشته Iyung
		مولانا دارد No MB	مولانا دارد MB		
نوع	مکث	بدون مکث	بدون مکث	مکث	نوع
۱	P	No P	MB	P	۱
۲	x	x	x	x	۲
۳	x	x	x	x	۳
۴	x	x	x	x	۴
۵	x	x	x	x	۵
۶	x	x	x	x	۶
۷	x	x	x	x	۷
۸	x	x	x	x	۸
۹	x	x	x	x	۹
۱۰	x	x	x	x	۱۰
۱۱	x	x	x	x	۱۱
۱۲	x	x	x	x	۱۲
۱۳	x	x	x	x	۱۳
۱۴	x	x	x	x	۱۴
۱۵	x	x	x	x	۱۵
۱۶	x	x	x	x	۱۶
۱۷	x	x	x	x	۱۷
۱۸	x	x	x	x	۱۸
۱۹	x	x	x	x	۱۹
۲۰	x	x	x	x	۲۰
۲۱	x	x	x	x	۲۱
۲۲	x	x	x	x	۲۲
۲۳	x	x	x	x	۲۳
۲۴	x	x	x	x	۲۴
۲۵	x	x	x	x	۲۵
۲۶	x	x	x	x	۲۶
۲۷	x	x	x	x	۲۷
۲۸	x	x	x	x	۲۸
۲۹	x	x	x	x	۲۹
۳۰	x	x	x	x	۳۰
۳۱	x	x	x	x	۳۱
۳۲	x	x	x	x	۳۲
۳۳	x	x	x	x	۳۳
۳۴	x	x	x	x	۳۴
۳۵	x	x	x	x	۳۵
۳۶	x	x	x	x	۳۶
۳۷	x	x	x	x	۳۷
۳۸	x	x	x	x	۳۸
۳۹	x	x	x	x	۳۹
۴۰	x	x	x	x	۴۰
۴۱	x	x	x	x	۴۱
۴۲	x	x	x	x	۴۲
۴۳	x	x	x	x	۴۳
۴۴	x	x	x	x	۴۴
۴۵	x	x	x	x	۴۵
۴۶	x	x	x	x	۴۶
۴۷	x	x	x	x	۴۷
۴۸	x	x	x	x	۴۸
۴۹	x	x	x	x	۴۹
۵۰	x	x	x	x	۵۰
۵۱	x	x	x	x	۵۱
۵۲	x	x	x	x	۵۲
۵۳	x	x	x	x	۵۳
۵۴	x	x	x	x	۵۴
۵۵	x	x	x	x	۵۵
۵۶	x	x	x	x	۵۶
۵۷	x	x	x	x	۵۷
۵۸	x	x	x	x	۵۸
۵۹	x	x	x	x	۵۹
۶۰	x	x	x	x	۶۰
۶۱	x	x	x	x	۶۱
۶۲	x	x	x	x	۶۲
۶۳	x	x	x	x	۶۳
۶۴	x	x	x	x	۶۴
۶۵	x	x	x	x	۶۵
۶۶	x	x	x	x	۶۶
۶۷	x	x	x	x	۶۷
۶۸	x	x	x	x	۶۸
۶۹	x	x	x	x	۶۹
۷۰	x	x	x	x	۷۰
۷۱	x	x	x	x	۷۱
۷۲	x	x	x	x	۷۲
۷۳	x	x	x	x	۷۳
۷۴	x	x	x	x	۷۴
۷۵	x	x	x	x	۷۵
۷۶	x	x	x	x	۷۶
۷۷	x	x	x	x	۷۷
۷۸	x	x	x	x	۷۸
۷۹	x	x	x	x	۷۹
۸۰	x	x	x	x	۸۰
۸۱	x	x	x	x	۸۱
۸۲	x	x	x	x	۸۲
۸۳	x	x	x	x	۸۳
۸۴	x	x	x	x	۸۴
۸۵	x	x	x	x	۸۵
۸۶	x	x	x	x	۸۶
۸۷	x	x	x	x	۸۷
۸۸	x	x	x	x	۸۸
۸۹	x	x	x	x	۸۹
۹۰	x	x	x	x	۹۰
۹۱	x	x	x	x	۹۱
۹۲	x	x	x	x	۹۲
۹۳	x	x	x	x	۹۳
۹۴	x	x	x	x	۹۴
۹۵	x	x	x	x	۹۵
۹۶	x	x	x	x	۹۶
۹۷	x	x	x	x	۹۷
۹۸	x	x	x	x	۹۸
۹۹	x	x	x	x	۹۹
۱۰۰	x	x	x	x	۱۰۰

یک‌مید و با برآمدگی کوچک انگشت را در جلوی سوراخ گوشت نگاه‌دارید و فشار دهید. چشم‌ها را ببندید. انگشت اشاره و انگشت وسط را روی پلک‌ها بیاورید.

پلک بالا را با نرمه انگشت وسط پایین بکشید و بقیه فضای باقی‌مانده را بالای انگشت اشاره در قسمت بالا نگاه‌دارید تا از روشنایی جلوگیری کند. تخم چشم‌ها را بی‌مقاومت، بی‌حرکت و بدیرا نگاه‌دارید و به آرامی انگشت‌ها را روی تخم چشم فشار دهید.

حالا پره‌های بینی را با نرمه انگشت حلقه، طوری نگاه‌دارید که مجرای بینی را تاریک کند و هوا آهسته و نرم و هماهنگ و منظم وارد و خارج شود.

وقتی گوش‌ها به وسیله انگشت‌ها بسته می‌شوند، «ساده‌اکا» را می‌توان از دور دید. همچنین در جریان فشار روی تخم چشم‌ها شخص رنگ‌های مختلف نور حیره‌کننده را می‌بیند و حتی گاهی نور ثابتی مانند نور خورشید را خواهد دید. اگر مشکل است که «ساموکی‌مودرا» را اجرا کنید، پارچه‌ای دور سر و روی گوش‌ها و شقیقه‌ها بتان ببندید (تصویر ۱۸۷).

پس از انجام کامل برناماری پراپایام، عمل دم را انجام دهید (پس «ناواسان» را اجرا کنید) (تصویر ۱۸۲).

تذکرات

«کعبه‌اکا» ها می‌تواند با بستن پارچه‌ای دور سر یا «جانتدازانند» در تمامی پوزانی‌های مختلف اجرا شود.

اوقات

مدای و روز سب جوانیدن شخص می‌شود و برای افرادی که از بحوالی

صبح می‌برند، مناسب است.

پراپایام مورچا

«مورچا» به معنای حالتی از غش و ضعف است. این پراپایام بیان «اوجایی» اجرا می‌شود و نفس نا‌رمانی که حالت غش احساس شود، نگاه‌اشته می‌شود. این حالت ذهن را بی‌حرکت و آسایشی نفسانی را برای شخص به همراه می‌آورد.

پراپایام پلاوینی

«پلاوا» به معنای شناور شدن یا شناور بودن است. این پراپایام بسیار کم شناخته شده است. می‌گویند که به «ساده‌اکا» کمک می‌کند که به آسانی و سبکی بر روی آب شناور باشد. پراپایام «مورچا» و «پلاوینی» بهتر از موح هستند.

درار کشیده

۱ ۲ ۳ ۴ ۵

lyangi ۱ ۲ ۳ ۴ ۵

surangi ۱ ۲ ۳ ۴ ۵

نرخه

چند ول بر آماری پراتاپام

Puraka

۴م

۱ ۲ ۳ ۴ ۵

۱ ۲ ۳ ۴ ۵

Rechaka

بازدم

صدایی مانند رزمه و زاله

۱ ۲ ۳ ۴ ۵

Sanmukhi mudra

۱ ۲ ۳ ۴ ۵

فصل ۲۲

پراتاپام پنجهای و هنر قرار دادن انگشتان روی بینی

بینی

۱- بینی، یک اتاق محروطی شکل است که توسط استخوان عصبیه سگهداری می شود. غضروفی که رویه خارجی آن پوست و داخل آن مخاطه های بینی قرار دارد. سوراخهای بینی توسط یک نیمه از هم جدا می شوند. قسمت های داخلی سوراخهای بینی نامنظم اند و توسط سوراخهای ریزی به سینوسها و جمجمه راه دارند.

۲- هوای وارد شده به بینی در مجرای بینی پالایش شده و از طریق نای به ششها وارد می شود. جریان هوا با عبور از نیمه مجاری بینی از سرعش کاسته می شود. دیواره های محروطی بینی در جمجمه توسط سه استخوان خخل و فرچدار پوشیده می شوند. که این استخوانها شبیه بال پرندایی است که باعث جریان هوا به صورت مارپیچ شده و با مخاط بینی تماس پیدا می کند. انگشت شست با انگشتان دیگر روی پره های بینی باعث ماریک شدن مجاری بینی شده و جریان، شکل و میزان عبور هوا را کنترل می نمایند. این توجه دقیق باعث آگاهی درونی می شود و این آگاهی به کمک گوش کردن به صدای نفس، بروش پیدا می کند. بدین جهت گوشها مهم ترین قسمت در پراتاپام هستند.

۳- هوا جریان پیدا می کند و اعضای بویایی را که در درون استخوان

بر روی درین معر قرار دارند، تحت تأثیر قرار می‌دهد. این استخوان که برای عبور رشته‌های عصبی بودایی سوراخ شده است. سبب شایع‌ای از زیادت‌های مغزی را تحریک می‌کند تا ادراک را به احساس تبدیل کند. ۴- هوای وارد شده روی مخاط شامه دوران پیدا می‌کند و اگر این عمل به صورت مطلوب انجام نگردد فرایند تنفسی با اشکال و بی‌نظمی مواجه خواهد شد. تنفس تحت تأثیر هوا با تراوشات ناشی از عوامل مختلف مانند سیگار، دود، عفونتها و حالات احساسی قرار می‌گیرد. تغییرات فشار خون، جراحات، امراض و یا سرماخوردگیها باعث می‌شود تا جریان هوا به صورت تناوبی از یک مجرای بینی به مجرای دیگر بینی تغییر مسیر دهد.

۵- عضلات متصل به غشوفها (Accessorie) که چسبیده به سوراخهای بینی است، قسمتی از عضلات صورتند که با لبها و ابروها می‌توانند حائضهای احساسی، حشم و تنفر و شخصیت درونی را نشان دهند. ۶- بر اساس متن بوگا در خلیواسواروده یا پنج عنصر خاک، آب، هوا، آتش، هوا و گازی که در بینی قرار دارند (تصویر ۱۰۹) در پوتایام جریان انرژی حیاتی «پران» با عناصر بالا در ارتباطند. و وقتی از روی جایگاه این عناصر عبور می‌کند در رفتار تمرین کننده تأثیر می‌گذارد.

این مکانها هر چند دقیقه تغییر می‌کنند. مثلاً وقتی جریان هوا، مکان هوا را در سوراخ راست بینی، ماساژ می‌دهد، در سوراخ چپ مکان آب را ماساژ خواهد داد. الگو به این شکل است:

سوراخ راست
خاک
سوراخ چپ
آب

آب
آتش
هوا
آتش
آب
خاک

انتقال از یک مکان به مکان دیگر تدریجی است. مثالهای بسیار زیادی تمرین باید کرد تا تمرین کننده مکان این ۵ عنصر یا انرژی را بیابد که کجا و چه زمانی هوا در کدام سوراخ بینی لمس می‌شود. اما ممکن است تحت نظر یک استاد محرب زمان زیادی طول نکشد که بتوان تنفس را توسط حساسیتها و تنظیم انگشتان دست، کوچک و حلقه دست راست روی بینی، هماهنگ کرد و بطور دقیق از مناطق گذشته و یا کی در مغز و استقامت در ذهن را به وجود آورد (تصویر ۱۰۹). همان گونه که در بخش مدی‌نیشن توضیح داده شده است، بهترین و مطلوبترین ساعت برای مدی‌تیشن، زمانی است که نفس از مرکز هر دو سوراخ بینی که همان اثر است، بگذرد.

هر فراگیری انگشتان در پوتایام

آموزش لازم یک «ساداکا» برای پوتایام را می‌توان به استاد شدن یک نوازنده تشبیه کرد «کریشنا» حدای گاوچران برای افسون کردن «Gopis» و غلبه بر فلسفهای آنان، با نواختن فلوت، مگونه ای آوای عرفانی و آسمانی می‌ساخت.

در پوتایام «ساداکا»، تمام جوانی را به وسیله نواختن در سوراخهای بینی، جمع می‌کند و با استادانه قرار دادن انگشتان، الگوهای تنفسی را مانند نواختن فلوت انجام خواهد داد. «ساداکا»، نیازمند مهارت بسیاری در قرار دادن انگشتها روی سوراخهای بینی است. همچنان که

می‌شود نفس از سوراخی که انگشت شست قرار می‌گیرد، وارد شده و یا خارج می‌شود، مثال زمانی که نفس از سمت راست به درون کشیده می‌شود انگشت حلقه و کوچک می‌باید سوراخ بینی سمت چپ را بسته نگهدارد. بی‌آنکه شکل تیغه بینی را تغییر دهند (تصاویر ۱۱۱ و ۱۱۲).
دقت نمود که نفس از سوراخ بسته شده بینی داخل نشود. در مقوله اول (الف) فقط جسم مادی در گیر و مورد بحث است. در حالی که در مقوله دوم (ب) که پیشرفته‌تر است با سازهای هوا با مهارت و طراوت با کنترل مناسب انگشتان تنظیم می‌شوند.

۹- در هند باستان و در اغلب تمدنهای قدیم در مراسم فرجده عبادت با دست راست اجرا می‌شده و اجرای آیینهای عبادی با دست چپ شوم بوده است. باور این در یونانیام تنها زمانی از دست چپ استفاده می‌شود که دست راست نتواند عمل کند.

۱۰- در یک متن یوگا مانند دیگانتاسامیتا^۱ استفاده از انگشتهای حلقه، شست و انگشت کوچک را توصیه می‌کند بی‌آنکه چگونگی درست قرار دادن انگشتان را توضیح دهد (تصویر ۱۱۴) و تأکید دارد که انگشت سیاه و انگشت وسط بکار برده نشود و معتقدند که در صورت کاربرد انگشت سیاه و وسط، مع انحراف پیدا کرده و سنگین می‌شود (تصویر ۱۱۵).

اگر انگشتان را بطور صحیح در مکانهای خود قرار ندهید و یا بینی، انگشتان سیاه و وسط را به بیابین نکشد، یونانیام بد رستی اجرا نخواهد شد. در این صورت این دو انگشت را در وسط پیشانی قرار دهید (تصویر ۱۱۶) و اگر خارج نگهدارید (تصویر ۱۱۷) فشار عجیبی روی شست و انگشت حلقه پدید می‌آید که در نهایت موجب اشکال در اجرای یونانیام خواهد شد.

بگ نوازند، فنون برای آسادی و مهارت نیاز به شناخت برده‌ها دارد. توقفها، آواها، هم‌آهنگی و حتی ساخت، یعنی از ابزار نوازندگی است. در هر فرایند دادن انگشتان نیز نیاز به شناخت ساختمان داخلی بینی، جنس و پوست بروی درونی بینی، انگشتان، خدمات احتمالی به بینی و یخ عصر (زمین، آب، آتش، باد و ائیر) وجود دارد، همان همان نوازنده فنون، و اینکه انگشتان را به موقع برای تنگ کردن سوراخهای بینی به کار اندازد. گوش دادن به صدای نفس برای تأیید درستی صدای تنفسها و انگشتهای تنظیم کننده دریچه و ورش تنفسها است. زمانی که دم را از میان باسازهای تنگ شده سوراخهای بینی کنترل می‌کنیم، تنفسها زمان بیشتری در اختیار خواهد داشت تا اکسیژن وارد شده را جذب نمایند.

در یازدهم کنترل شده اکسیژن غیر مصرفی و کثیف مواد غیر مصرفی دیگر دفع خواهند شد. در باسازهای تنگ شده سوراخهای بینی در یونانیام پنجه‌ای «ساداکا» حساسیتهای بیشتری را برای آگاهی بروزش می‌دهد. در تمرینات یونانیام پنجه‌ای «ساداکا» دانش عمیق و دانش نظری را یکی کرده و از این وحدت، آگاهی سرشار انرژی با نیت، عزم و اراده خواهد شد.

۸- یونانیام ممکن است بطور عام به دو مقوله تقسیم شود:

(الف): وقتی هیچ کنترل پنجه‌ای در سوراخهای بینی وجود ندارد.

(ب): وقتی انگشت شست و دو انگشت دست راست برای کنترل

سوراخهای بینی بکار برده می‌شود و این حالت را کنترل پنجه‌ای یونانیام می‌گویند. به هر حال این یونانیام دو گونه صورت می‌گیرد.

- دم و یازدهم از هر دو سوراخ بینی به وسیله فشار انگشتان برای هماهنگ کردن تنفسها بکار برده می‌شود (تصویر ۱۱۰).

- وقتی که یک سوراخ بینی به وسیله نوک انگشتان بسته نگه داشته

۱۱- اگر این دو انگشت یعنی سبابه و وسط در کف دست نماند، انگشت شست روی بیسی راست قرار می‌گیرد (تصویر ۱۱۸) و دو انگشت حلقه و کوچک، در سمت چپ بیسی قرار خواهند گرفت.

اگر میخ در قسمت وسط قرار گیرد (تصویر ۱۲۰) این حالت باعث آزادی حرکت مناسب انگشت شست و حلقه و کوچک به طرف دیگر است و کف دست دارای توازن است، اعصاب و ماهیچه‌های قسمت وسط ساعد راست حرکات میخ را در پراپایام پنجه‌ای تنظیم می‌شود.

۱۲- وقتی که برای پراپایام پنجه‌ای می‌نشینید، دقت کنید که شانه‌ها موازی با زمین و هموار باشد و چانه درست در گودی استخوان ترقوه قرار گیرد (تصویر ۵۷).

۱۳- دست چپ را روی زانوی چپ قرار دهید و دست راست را از قسمت آرنج خم کنید می‌آنکه ماهیچه‌های دو سر ساعد و میخ را سفت کنید (تصاویر ۱۲۱-۱۲۳). استقامت، مهارت و حساسیت برای کنترل بهای بازارهای تنفسی لازم است تا از فشار و تنش خودداری شود.

۱۴- نگهداری دست راست، سینه را لمس کنید (تصویر ۱۲۳) زیر بغل نیز باید بسته شود. اجازه ندهید بازو روی سینه فشار وارد کند. شانه‌ها را پایین و بازوها را بی‌مقاومت و رها نگهدارید. هر دو نوک انگشتان شست و حلقه و کوچک که معالند.

۱۵- نوک انگشتان سبابه و وسط را آزاد کنید و آنها را به سمت داخل کف دست تا کنید (تصویر ۱۲۴). این حرکت باعث تنظیم مناسب نوک انگشتان حلقه و کوچک در مقابل انگشت شست می‌شود و فضای مناسب بین انگشت شست و سایر انگشتها را پدید می‌آورد و موجب نرمی کف دستها می‌شود.

۱۶- نوک انگشتان حلقه و کوچک به‌جایشان کمتر از نوک انگشت شست می‌باشد. برای رسیدن به شست آنها را خم کنید و نوک انگشتان

را به هم ملحق کنید، فاصله بین بندهای انگشتان را حفظ نماید (تصویر ۱۲۵). چنانچه مشکل است یک شینی مدور مانند جوب پنبه به اندازه ۶ سانت چهارین بندهای انگشتان قرار دهید (تصویر ۱۲۶). انگشتان به این حالت عادت خواهند کرد. مرکز شست می‌باید در مقابل نوک انگشت دیگر قرار گیرد (تصویر ۱۲۷). پوست نوک انگشت شست بطور طبیعی از پوست دو انگشت دیگر سخت‌تر است، نوک انگشت شست را سبک‌تر از دو انگشت دیگر فشار دهید.

۱۷- میخ دست راست را تا مقابل بیسی بالا بیاورید، بطوری که نوک انگشتان شست، حلقه و کوچک مقابل بیسی قرار بگیرند و سپس بطور افقی در مقابل سوراخهای بیسی قرار می‌دهیم، توجه کنید که کف میخ روی چانه قرار نگیرد و آن را با فاصله از چانه نگهدارید.

۱۸- بین استخوان داخل بیسی و غصروف، شکافهای باریک به شکل «H» وجود دارند. پوست زیر این شکافهای «H» مانند مقعر و نوک انگشتان شست و حلقه و کوچک، معدبند، بنابراین انگشتان در تمام بصورت صاف قرار خواهد گرفت (تصویر ۱۲۹). دیوارهای پامازهای بیسی را با تیغه داخل بیسی در یک خط موازی قرار دهید. از فشار کنارهای پایین و بالای نوک انگشتان در مدت پراپایام استفاده کنید. هرگز از نوک انگشتان مانند (تصویر ۱۳۰) استفاده نکنید، بلکه به آرامی نوک انگشتان را در ریشه بیسی در جهت محاری بچرخانید تا حرمان عصب را داخل بیسی احساس کنید (تصاویر ۱۳۱-۱۳۲). سپس به یک اندازه محاری تنفسی را ببندید تا از سربری نفسها در محاری مطمئن شوید (تصویر ۱۱۰). اگر چنانچه نوک انگشتان ثابت نباشند نفسها باهموار خواهد شد و در سیستم اعصاب ایجاد فشار و سنگینی روی سلولهای مغز خواهد کرد. تنظیم انگشتان در هر لحظه از پراپایام برای ایجاد تنگی و گشادی پامازهای هوا لازم و ضروری است.

تنگ و گشاد کردن مجاری هوا را می‌توان به مار و بسته شدن و باز شدن دوربین عکسبرداری برای ایجاد رنگ مناسب عکس تشبیه کرد. چنانچه نور مناسب باشد، عکس مطلوبی به دست نخواهد آمد. به همین گونه در پوداپام اگر باز و بسته کردن مجاری بینی مناسب نباشد، نتیجه مطلوب بدیده نخواهد آمد.

۱۹- در پوداپام پنجاهای انگشت شست و دو انگشت مقابل در دست مانند یک گارانس عمل می‌کنند (تصویر ۱۲۷). کنترل توسط انگشت شست روی بینی سمت راست و دو انگشت حلقه و کوچک سمت چپ انجام می‌شود. به همین دلیل این سه انگشت برای پوداپام پنجاهای دیگر برداشته می‌شود.

۲۰- چون پوست انگشت شست و دو انگشت حلقه و کوچک به نرمی پوست بینی نیست، برای اینکه فشاری به وجود نیاید، می‌توان با انگشتان دست چپ پوست انگشتان را قدری به عقب کشید (تصاویر ۱۳۳ - ۱۴۳). متوجه باشید که پوست نوک انگشتان و بینی به یک اندازه نرم‌اند. این به پدید آمدن پدید بودن شامه کمک می‌کند و باعث نرمی حرکت نفس در دم و بازدم می‌شود. این پدید آمدگی به بویایی و انگشتان دارد. می‌دهد تا جریان نفس را احساس، رسیدگی و کنترل کنند و آنرا را آرموده سازند. برای روانی و صافی نفسها باید که انگشت را بسیار آرام روی پوست بینی قرار دهیم.

۲۱- هرچه نوک انگشتان نرم‌تر و حساس‌تر باشد، کنترل و صحت نفسها بیشتر خواهد شد. برای تنگ و گشاد کردن بازوهای بینی، باید توسط انگشتان، فشارهای بسیار حساس و سبک وارد نمود تا بتوان جریان انرژی و هوا را داخل بازوهای تنگی کرد.

۲۲- بینی را تحریک نکنید و بشکون نگیرید (تصویر ۱۳۵). همچنین استخوان بینی را از شکن خود خارج نکنید (تصویر ۱۳۶) زیرا این

عمل نه تنها سبب مزاحمت جریان نفس در یک طرف بینی می‌شود، بلکه باعث خواهد شد که خانه به طرف قوی‌تر منحرف شود. انگشتان را تکان ندهید. آنها می‌بایستی با ظرافتی خاص و به موقع، حرکتی سبک و ظریف برای تنگ و گشاد کردن بازوهای بینی داشته باشند.

۲۳- هرگاه خشکی و تحریکاتی در شامه حس شد، انگشتان را خیلی سبک فشار دهید و مدتی بی‌آنکه گرفتگی را بشویند، نگاه دارید. تا خون به آن سمت جریان پیدا کند. این کار صحت می‌شود پوست بینی و نوک انگشتان تازه، پاک و پدید آید. گاهی اگر خشک است، می‌توان با انگشتان دست دیگر، قسمت پوست خارجی بینی را بپوشانید (تصاویر ۱۳۸ - ۱۳۷).

۲۴- مراقب باشید که دست خود را - لا و نه سمت بینی - آورده‌اید، به سمت راست حرکت نکند.

۲۵- کسانی که از دست راست استفاده می‌کنند، همیشه زمان معین انگشتان چانه و سر را از سمت چپ به سمت منحرف کنند و با کسانی که از دست چپ استفاده می‌کنند، سمت چپ چانه و سر را به سمت چپ منحرف کنند. یاد بگیرید که دست چانه همیشه در یک راستا استخوان حیاتی سینه قرار گرفته باشد.

۲۶- در مدت دم که جریان هوا در مورچه‌های بینی، حرکت به طرف بالا و در بازدم که به طرف پایین دارند، می‌توانید بجهت و نوک انگشتان نفس را عقب می‌کشید. انگشتان را مخالف حرکت نفس عقب نکشید.

۲۷- در پوداپام دم از قسمت داخلی و مرکزی بینی در جهت استخوان بینی، بی‌فشار می‌جورد و به سمت ششها می‌رود و از قسمت خارجی بینی سردی گونه‌ها خارج می‌شود. از نوک انگشتان با احتیاط و ملایمت برای دم و بازدم استفاده کنید.

۲۸- نوک انگشتان را به سمت خارجی وسط و نه حتی نفوذ کنید

(تصویر ۱۳۹). در مدت دم قسمت خارجی نوک انگشتان، ورود نفس را کنترل می‌کند، از بخش وسط برای نگهداری نفس استفاده کنید و قسمت داخلی انگشتان را برای بازدم بکار برید.

۲۹- در دم، قسمت بالایی نوک انگشتان را برای باریک کردن انتهای راه بینی به آرامی فشار دهید، مهارت مورد نیاز انگشتان را می‌توان با برگرداندن آب از مخزن به اطراف یک مربع، مقایسه کرد. اعمال هوا را به عنوان مخزن آب و نوک انگشتان همانند دریچه سد [که آب برای ورود به کانالها (برانشها) از آن می‌گذرد] می‌توان در نظر گرفت. جریان آب توسط دریچه سد کنترل می‌شود که این دریچه فشار جریان آب را می‌شکند و سطح آب را در کانالها متعادل می‌کند. کانالها به سهرهای آبیاری برای آبیاری محصولات منتهب می‌شوند. شاخه‌های برانشها هم در ششها پخش می‌شوند تا هوا را به داخل دورترین گوشه حفره‌های شش برسانند.

۳۰- در بازدم، قسمت داخلی نوک انگشتان برای کنترل استفاده می‌شود. قسمت وسط برای استقامت و شکستن فشار قسمت خارجی برای تغییر نفس مورد استفاده قرار می‌گیرد. اگر قسمت باریک و داخلی نوک انگشتان مانند دم استفاده شود، ممکن است احساس خفگی دست بدهد. فشار قسمت داخلی نوک انگشتان را سبک کنید و از قسمت باریک خارجی استفاده کنید که این خارج شدن، نفس را آرام و روان خواهد کرد. بازدم را می‌توان به ریختن یک رودخانه در دریا تشبیه کرد. جریان نفس از (alveoli) مانند جاری شدن آب از کوهسار است، بطوری که حویلهای مهم پیوسته و در آخر به یک دلتا می‌رسند. برای دیدن دریا، هوا از نایزکها به نایزه و در انتها به حفره بینی که مانند همان دلتا است، جهت ورود به اقیانوس اسفند وارد می‌شود.

۳۱- اگر صدای نفسها خش و یا آهنگ نفسها تند است باید بدانید که

مجاری بینی، پهن و گشاد است. اگر مجاری تنفسی را باریک و تنگ نمایید، نفسها روان تر خواهد شد. اگر نفسها درست و هموار باشد، ورزش نوک انگشتان حس خواهد شد. به تنفس صدای نفسها گوش دهید و آنها را لطیف و روان نگاه دارید. اگر صداها خش بود به آن علت است که انگشتان به‌طور عمود روی بینی قرار گرفته‌اند (تصویر ۱۳۰). بلافاصله آنها را تنظیم کنید که سبک به بینی افقی قرار گیرند.

۳۲- در کمال آگاهی، احساس بین نوک انگشتان و بینی را درک کنید. توان و فشار لازم نوک انگشتان و جریان نفسها را لمس کنید که شما را هدایت می‌کند تا کاملترین تجربه را در پوتایام نتیجه‌ای به دست آورید.

۳۳- همان‌طور که عطر گل خوش بویی را اشتیاق می‌کنیم با تمرین پوتایام نیز عطر مطبوع هوا را وارد مجاری تنفسی می‌کنیم.

۳۴- اگر دم طولانی‌تر از بازدم باشد، نمایانگر آن است که مجاری بینی بیشتر در مدت دم بسته بوده است. به آرامی از فشار نوک انگشتان در مدت دم بکاهید، ولی بتدریج و به آرامی فشار را مدت بازدم اضافه کنید و بالعکس پس از آنکه توانستید طول مدت هر دو را مساوی کنید مجاری تنفسی را باریک نمایید تا نفسها آرام و روان و ظریف و عمیق و طولانی شود. فشار زیاد و یا کم انگشتان نمی‌تواند حساسیت صحیح را پدید آورد تنها در صورت تمرین و تجربه زیاد این حساسیت به‌وجود می‌آید.

۳۵- در اولین دم نرمی و طول مدت دم را اندازه بگیرید و سعی کنید همان را در مدت بازدم نگهدارید. اولین نفس همیشه راهنماست. همچنین در تمرین پوتایام در زمانی که می‌خواهید مدت نفسها را اضافه کنید، همین‌طور آهنگ و نوازی اولی نفس راهنماست و این رمز یوگا است.

۳۶- ما ناخود، گاه دعا را با دم و بازدم انجام می‌دهیم، دم با صدای (Sah) و بازدم با صدای (Aham) و این دعا (Japa) نامیده می‌شود بی آنکه به معنی آن توجه کرده باشیم. «ساداکا» که صدا را جذب می‌کند، معنای جذب اکسیر تندرستی و بخشش از جانب خداوند است.

۳۷- چشمها، فک، گونه‌ها و پوست اطراف شقیقه‌ها را نرم و آرام نگه دارید و در زمان دم ابروها را بالا ببرید.

۳۸- نفسهایی که با زور کشیده و بیرون داده شوند، تنها نفس را پرورش می‌دهد. اگر برای «ساداکا» نفسها روان و تقریباً نارسا باشند بر اثر فروتنی خواهد شد و این ابتدای تزکیه نفس است.

۳۹- اگر استخوان بینی شکسته و یا تیغه بینی راست و مستقیم نیست انگشتان را به صورت دیگری قرار دهید. جایی را بیابید که مجرای باز، نزدیک استخوان باشد و انگشت را روی پوست درست بالای مجرای باز قرار دهید. اگر خم و یا انحراف در قسمت راست است نوک انگشت شست را با پوست بینی بالا ببرید (تصویر ۱۴۰). اگر قسمت چپ است نوک انگشت حلقه را با پوست بالا ببرید (تصویر ۱۴۱).

۴۰- سر بیسی گوشه‌ها و پهن‌ترین قسمت بینی است. گاهی پوست بسیار نرمی دارد که ممکن است با قرار دادن کوچکترین فشار انگشتان بسته شود. اگر گرفتگی در قسمت چپ بینی بود سرای اتساع آن انگشت انگشت شست را پایین نگاه دارید (تصویر ۱۴۲) و اگر سمت راست بود وسط انگشت شست نوک بینی بیهی ببرید (تصویر ۱۴۰).

۴۱- اگر پوست نوک بینی خیلی خشک است با نوک انگشت قدری پوست را به سمت نیمة بیسی بالا ببرید. اگر داخل سوراخها خشک‌اند فشار انگشتان را آسان و کم کنید و اگر نوک انگشتان بیسی توانند دو مدانی نفسها و اکثراً نشان دهند تمرین را برای آن روز قطع کنید.

۴۲- مدت و درستی نفسها را در شروع تمرین اندازه بگیرید و وقتی طول

نفسها و با درستی نفسها در حالت تغییر بود و یا وقتی قسمت خارجی بیسی شروع به خشک و خشن شدن می‌کند، تمرین را برای آن روز متوقف کنید.

۴۳- هرگز پونشایام پیچهای را در زمان سردرد، بگرانی و خشکی انجام ندهید، و یا زمانی که بیسی‌تان گرفته است یا آسیرش بیسی دارید. در زمان سردرد و یا بعد از آن حالت «شواوآسان» را با قدمهای طبیعی و بازدمهای عمیق و آرام تمرین کنید.

فصل ۲۳

پروانایام باسٹریکا، کاپالاباتی

پروانایام باسٹریکا

«باسٹریکا» یعنی دم آهنگری، بسن آنکه یک جفت دم آهنگری هوا را با فشار وارد و خارج نماید، در تمام پروانایام دم دئیں و راهنمایی برای الگو و آهنگ آنها است. اما در «باسٹریکا» بازدم راهنماست، دم و بازدم هر دو با فشار شدید و قوی اند و صدا مانند یک دم مسگری است.

مرحله اول

بسی را در مدت پروانایام باز نگه دارید.

هتون اجرا

- ۱- در حالت راحتی بنشینید و تمام موارد داده شده از ۱-۷ «اوجایی» پنجم را تکرار کنید، سپس بازدم را انجام دهید و هرچه هوا در شناس است، خالی کنید (تصویر ۹۶).
- ۲- یک نفس کوتاه و قوی بگیرید و تند و محکم جریان هوا را خارج کنید و این عمل را تکرار کنید، البته متوجه خواهید شد دومین دم تندتر

و با فشار بیشتری از اولی خواهد بود و در رابطه با دم شدیدتر بازدم شدیدتری خواهید داشت.

۳- یک دم و بازدم تند و با فشار با هم یک دور باستریکا را تشکیل می‌دهد.

۴- چهار تا هشت بار پشت سر هم این جریان را برای کامل کردن یک دور انجام دهید، سپس بازدم را انجام دهید.

۵- حال چند نفس عمیق و آرام مانند «اوجایی» بگیرید. چنانچه مایل هستید در بین دورها نفسها را با «مولایاندا» برای ۵ تا ۸ ثانیه نگاه دارید (تصویر ۱۰۱). سپس با ردم آرام و عمیق مانند «اوجایی» انجام دهید که باعث استراحت ششها و تازه کردن دیافراگم برای اجرای یک دور «باستریکا» خواهد شد.

۶- «باستریکا» را همراه «اوجایی» با نگهداری نفس یا بدون نگهداری نفس ۳ الی ۴ مرتبه اجرا کنید. یک نفس عمیق بگیرید و در حالت «شاواسان» دراز بکشید (تصویر ۱۸۲).

۷- همچنان که طرفیت شما بالاتر می‌رود، تعداد مراحل «باستریکا» را در هر دور و سپس تعداد دورها را اضافه کنید. هر زمان صدای نفسها تغییر کرد بلافاصله آن را متوقف کنید.

مرحله دوم

هر دو بینی به میزانی جزئی در زمان «برایایام باستریکا» بسته می‌شوند. ۱- در حالت راحتی بنشینید و تمام مراحل «اوجایی» پنجم را از ۶ تا ۷ تکرار کنید. با باردم هر چه نفس در ششهاست خالی کنید (تصویر ۹۶).

۲- دست راست را طبق مراحل ۱۲ تا ۲۲ از بخش ۲۲ به سمت بینی ببرید.

۳- هر دو سوراخ بینی را کمی و به یک ایدان، با سه انگشت شست، کوچک و حلقه طوری بنیدید که هر دو سوراخ یکسان باشند.

۴- حالا «باستریکا» را طبق فنون داده شده از قسمت ۲ تا ۷ مرحله اول انجام دهید.

۵- پنج تا شش مرتبه تکرارش کنید. سپس در حالت «شاواسان» دراز بکشید (تصویر ۱۸۲).

مرحله سوم

در این مرحله سوراخهای بینی یک در میان به سمت بسته می‌شود و «باستریکا» همراه با «اوجایی» انجام می‌شود.

۱- در حالت راحتی بنشینید و مراحل ۶ تا ۷ از اوجایی پنجم را تکرار کنید. با بازدم هر چه در ششهاست، خالی کنید (تصویر ۹۶).

۲- دست راست را طبق مراحل ۱۲ تا ۲۲ از بخش ۲۲ رعایت کنید.

۳- با کمک انگشتان سوراخ چپ بینی را بطور کامل و سوراخ راست را بطور جزئی بنیدید (تصویر ۱۱۱).

۴- دم بگیرید سپس با ردم از سوراخ راست را با شدت برای ۴ الی ۸ دور انجام دهید. مطمئن شوید که در هر دور فشار نفس یکسان است و از سوراخ بینی چپ هیچ نفی به بیرون رخنه نمی‌کند و با یک بازدم آن را تمام کنید.

۵- حال سوراخ راست بینی را بطور کامل می‌بنیدیم و چپ را بطور جزئی باز می‌کنیم (تصویر ۱۱۲). با شدت نفس را با همان تعداد که توسط سوراخ راست بینی انجام دادید انجام دهید و با یک بازدم آن را به پایان رسانید.

۶- این دو با یکدیگر یک دور کامل را تشکیل می‌دهند.

۷- از هر دو سوراخ برای ۳ الی ۴ مرتبه نمرس کنید. چند نفس عمیق

معمولی بگیرید و در حالت «شاواسان» دراز بکشید (تصویر ۱۸۲).

۸- اگر نمی‌توانید چند بار پشت سرهم دور را تکرار کنید، بین هربار می‌توانید نقیضات «اوجانی» را انجام دهید و ششها را استراحت دهید.

مرحله چهارم

در این مرحله دم و بازدم در میان از بینی راست و چپ انجام می‌شود. اگر دم از راست باشد بازدم از چپ و بالعکس این عمل را ۴ تا ۵ بار که یک نیم دور است، انجام دهید.

نیم دور دیگر را با دم از بینی چپ و بازدم از بینی راست شروع کنید و با تعداد دفعات مساوی هر دو سوراخ بینی یک دور کامل را انجام دهید.

فنون اجرا

۱- در حالت راحتی بنشینید و مراتب ۱ تا ۷ «اوجانی» پنجم را تکرار کنید.

۲- دست راست را به سمت بینی (مراتب توضیح داده ۱۲ تا ۲۲ از بخش ۲۲) برید.

۳- بینی چپ را کاملاً ببندید و راست را کمی باز نگهدارید (تصویر ۱۸۱). یک دم تند و قوی بگیرید، سپس بینی راست را ببندید و چپ را بطور حرنی باز نگهدارید. تند و قوی عین را بیرون دهید (تصویر ۱۸۲). این عین را ۴ الی ۵ بار تکرار کنید که تشکیل نیم دور را بدهد. ۴- نیم دور دیگر از بینی چپ و بازدم از راست انجام دهید دقت شود تعداد مساوی در هر دو نیم دور انجام دهید که باعث یک آهنگ صدا و باز و بسته بودن درجه‌ها به یک اندازه باشد.

۵- سه الی چهار بار مانند یک دور کامل عمل را انجام دهید. چند نفس «اوجانی» بگیرید و در حالت «شاواسان» استراحت کنید (تصویر

(۱۸۲).

پروانه نام کاپالانی

عضوها «کاپالانی» را پروانه نام و برخی آن را یک «کریا» می‌نامند.

Kapala یعنی کاسه سر، حممه Bhati یعنی روشایی، «کاپالانی» شبیه باستریکا است ولی آرام‌تر و ملایم‌تر از آن است. در آن دم آرام بازدم با شدت است، ولی یک نگهداری بسیار کوتاه به اندازه یک چشم به هم زدن بعد از بازدم دارد. اگر «باستریکا» برایشان شدید و قوی است «کاپالانی» انجام دهید.

افزات «باستریکا» و «کاپالانی»

هر دو فعال‌کننده کبد و باکتریاس و طحال و مهیجه‌های شکم اند. هضم غذا را بهبود می‌بخشد و سوسپها را خنک و سبب از بین بردن آسیدرخی بی می‌شود و همچنین ایجاد شادی و نشاط می‌کند.

تذکرات و پیش‌بینی‌ها

۱- «باستریکا» برای فعال کردن تمامی بدن «پروانه» را پدید می‌آورد. همان‌گونه که آتش زیاد سبب از بین رفتن خود مونور می‌شود، اجرای «باستریکا» به تعداد زیاد خطرناک است.

۲- به محض آنکه صدا کم شد، تمرین را قطع کنید یا با تعداد دورهای کمتری انجام دهید.

۳- به محض احساس هرگونه فشار و آزار تمرین را قطع کنید.

۴- اگر صدای بازدم مارسان شد، تمرین را قطع کنید.

۵- افرادی که کاملاً ضعیف هستند و یا سرشت ضعیفی دارند نباید «باستریکا» و «کاپالانی» را تمرین کنند، چون ممکن است خسارت



تصویر ۱۰۹

تصویر ۱۱۰



تصویر ۱۱۱

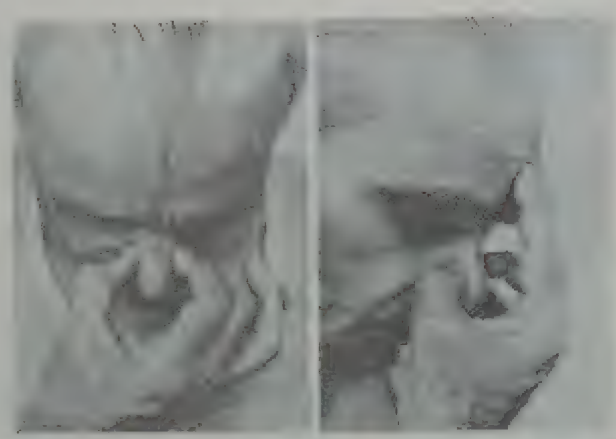
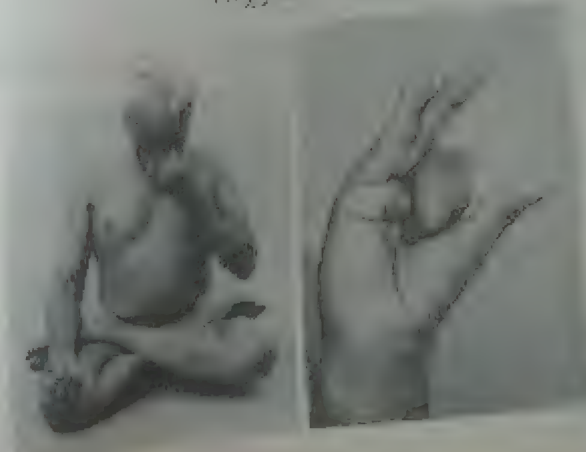




تصویر ۱۱۲

تصویر ۱۱۳

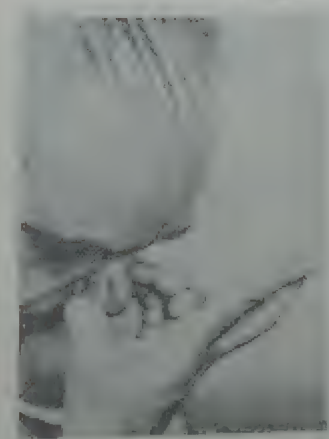
تصویر ۱۱۴

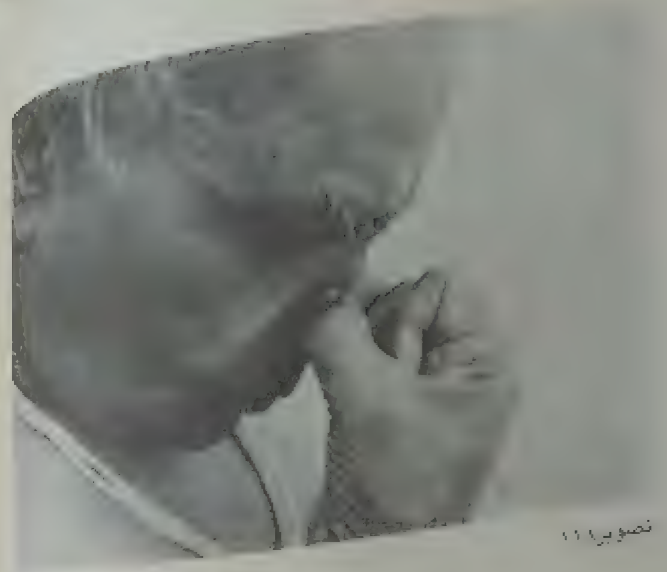


تصویر ۱۱۵

تصویر ۱۱۶

تصویر ۱۱۷





تصویر ۱۱



تصویر ۱۲



تصویر ۱۳



تصویر ۱۴



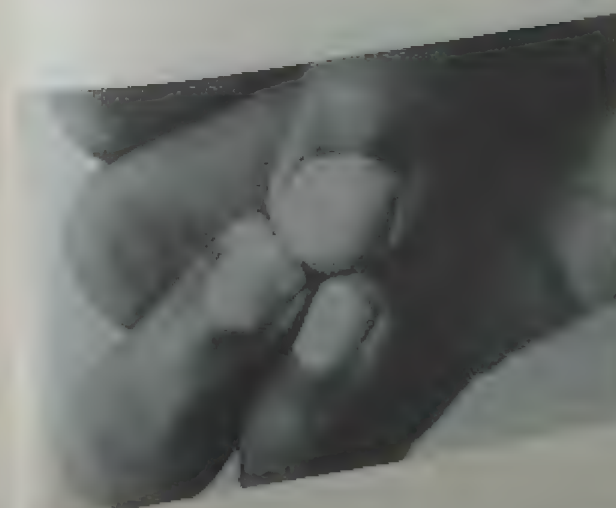
تصویر ۱۵



تصویر ۱۶



تصویر ۱۲۲



تصویر ۱۲۳



تصویر ۱۲۴



تصویر ۱۲۵

تصویر ۱۲۶



تصویر ۱۳۶

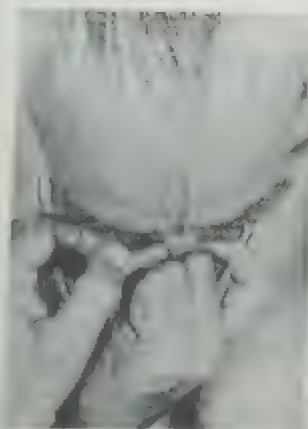


تصویر ۱۳۷

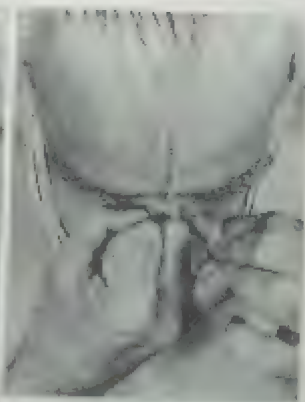


تصویر ۱۳۸

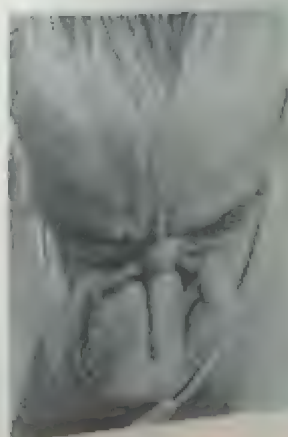
تصویر ۱۳۳



تصویر ۱۳۴



تصویر ۱۳۵

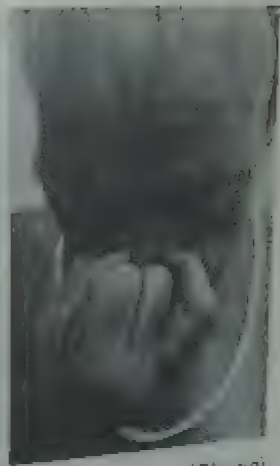




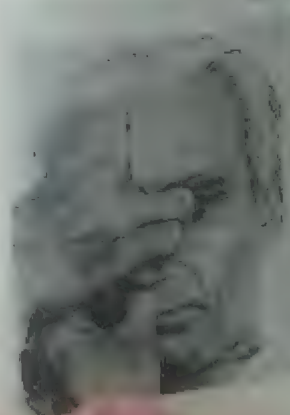
تصویر ۱۳۹



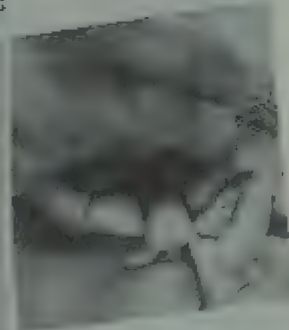
تصویر ۱۳۵



تصویر ۱۳۶



تصویر ۱۳۷



تصویر ۱۳۸



تصویر ۱۳۲



تصویر ۱۳۳

تصویر ۱۳۴

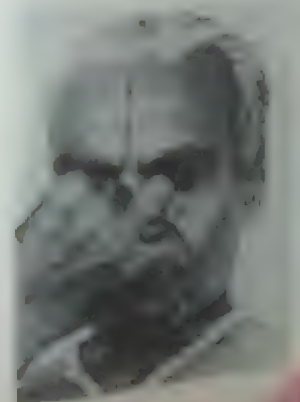


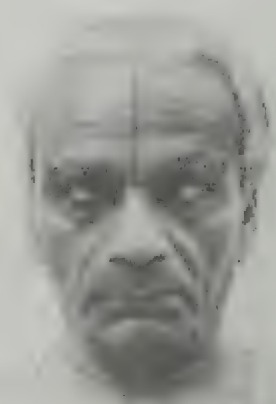
تصویر ۱۳۵



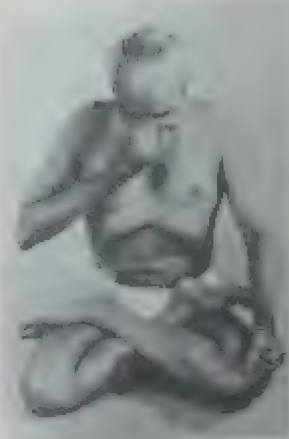
تصویر ۱۳۶

تصویر ۱۳۷





تصویر ۱۳۹



تصویر ۱۳۶



تصویر ۱۳۵

تصویر ۱۳۸



تصویر ۱۵۰



فصل ۲۴

پرانایام سیتالی و سیتاکاری

در این دو پرانایام، دم و بازدم از مجرای دهان انجام می‌شود.

پرانایام سیتالی


این پرانایام سیستمهای بدن را خنک می‌کند.

مرحله اول

در این مرحله، دم از میان زبان لوله شده انجام می‌شود، درحالیکه بازدم و نگهداری نفس تنبیه اوجایی است.

فنون اجرا

۱- در یکی از حالت‌های راحت بنشینید و تمام مراحل داده شده در «اوجایی» پنجم را از قسمتهای ۱-۷ تکرار کنید و هرچه نفس در ششهاست، خالی کنید (تصویر ۹۶).

۲- سر را در امتداد گردن نگهدارید و دهان را باز کنید و از لبها یک  بسازید.

۳- زبان را بیرون بیاورید و لوله کنید (تصویر ۱۴۳).

۴- زبان لوله شده را هرچه بیشتر بیرون بکشید (تصویر ۱۴۴) و هوا را

از میانش به درون بمکید مثل آن که از یک لی آب می نوشید. شش را بر از هوا کنید. بدانید که هوای وارد شده از میان ریان خنک و مرطوب خواهد شد.

۵- پس از دم زبان را داخل کنید و دهان را ببندید.

۶- سر را پایین برید و بست چانه را انجام دهید، (تصویر ۵۷). نفس را برای ۵ الی ۱۰ ثانیه نگهدارید بی آنکه «مولاباند» را اجرا کنید (شکل ۱۱۰).

۷- دست «اوجایی» بازدم را انجام دهید.

۸- این یک دور کامل «سیتالی» است برای ۵ تا ۱۰ دقیقه تکرار می کنید و در آخرین دور یک دم معمولی از میان بینی بگیرید، سپس در «شواسان» دراز بکشید.

مرحله دوم

در این نوع دم دست قبل و بی بازدم را دو سوراخ بینی کمی بسته انجام می شود.

فنون اجرا

۱- در یکی از حالت های راحت برای پودایام بنشینید و مراحل ۱ تا ۷ «اوجایی» نوع پنجم را تکرار نمایید. تمام هوای موجود در شش ها را خالی کنید (تصویر ۹۶).

۲- تکبیرهای ۲ تا ۶ مرحله یکم را تکرار کنید (تصویر ۱۴۴) و با مولاباندا به اتمام برسانید (تصویر ۹۶).

۳- دست راست را به بینی برید به همان گونه که در پودایام پنجه ای ۱۲ تا ۲۲ از بحث ۲۲ توضیح داده شد.

۴- هر دو سوراخ بینی را با انگشت شست و حلقه و کوچک بصورت

جزئی بگیرید و فشاری روی پرمه های بینی باورید، بطوری که دیوارهای مجرای بینی با تیغه بینی موازی باشد (تصویر ۱۱۰).

۵- به آرامی، نرم و ملایم بازدم کامل را انجام دهید. انگشتان را روی پرمه های بینی طوری قرار بدهید که بتوانید شش ها را کنترل کنید تا از هر دو سوراخ بینی بطور یکسان یک اندازه، منظم، روان و ملایم خارج شود.

۶- وقتی کاملاً نفس خارج شد، دست را پایین آورده و روی رانو قرار دهید.

۷- این یک دور کامل است که می توانید برای ۵ تا ۱۰ دقیقه تکرار کنید و در آخرین دور دم را از سوراخ بینی بگیرید و سپس در حالت شواسانا دراز بکشید (تصویر ۱۸۲).

مرحله سوم

در این مرحله، دم مانند مرحله اول و دوم است، در حالی که بازدم یکی در میان توسط دو سوراخ بینی انجام می شود، یعنی یک سوراخ بینی را تقریباً بسته نگه می دارید و از سوراخ بینی دیگر بازدم را انجام می دهید.

فنون اجرا

در یکی از حالت های راحت برای پودایام بنشینید. مراحل ۱ تا ۷ «اوجایی» پنجم را تکرار کنید و شش ها را کاملاً از هوا خالی کنید. (شکل ۹۶)

۲- دم بگیرید و از ۲ تا ۶ مرحله اول «سیتالی پودایام» را تعدیل کنید (شکل ۱۴۴) و با نگهداری دم و «مولاباندا» به پایان برسانید (شکل ۱۰۱).

۳- دست راست را همان گونه که در مراحل ۱۲ تا ۲۲ بحث

پوانایام بعد از توضیح داده شد، روی پره های بینی بگذارید.

۱- پره پس چپ را به طور کامل و پره راست را جزئی بپندید (تصویر ۱۱۱) و باردم را روان و ملایم بدون فشار و کامل انجام دهید.

۵- وقتی شما کاملاً حالی شدند، دست راست را روی زانو بگذارید و دوباره دم بگیرید. از ۲ تا ۶ مرحله اول پوانایام تکرار کنید.

۶- با دست راست پره بینی راست را کاملاً مسدود کنید و بینی چپ را به گونه ای جزئی بپندید (تصویر ۱۱۲) و روان ملایم و کامل باردم انجام دهید. سپس دست راست را روی راس بگذارید. این یک دور کامل است و می توانید برای ۵ الی ۱۰ دقیقه تکرارش کنید و در انتها دم را از سوراخ بینی بگیرید و در حالت «شواسان» دراز مکشید (تصویر ۱۱۳).

پوانایام سیتکاری

«سیتکاری» ایجاد سرما می کند و جزو انواع «پرانایام سیتالی» است و در این حالت عبور نفس از مین دولت آوایی همس را ایجاد می کند.

هوا اجرا

تمام فنون و مراحل توضیح داده شده در «سیتالی» را اجرا کنید. می آنکه زبان را توله کنید. شما را تقریباً بسته فقط یک خط باریک بار نگهدارید نوک زبان را در حالی که تمامی زبان گسترده است، باریک کنید. «سیتالی» هم مانند «سیتالی» در ۳ مرحله انجام می شود. تمام فنون ۳ مرحله سیتالی را دنبال کنید.

انواع

این دو گونه پوانایام باعث سبب است (سبب شدن) می شود. آنها دستگاه تنفس را خشک می کنند و موجب تشنگی گوشه ها و چشمها خواهند شد.

در پهنای پایین حالهای صفرانی مؤثرند. ضحل و کبد را فعال کرده و هضم غذا را بهتر می کند. این دو پوانایام را می توان حتی زمانی که دو سوراخ بینی گرفته است، انجام داد.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

در اس‌پوتنیکام، انگشتان پسردهای بیسی را برای بازدهی پرواز مزبور و ملازم کنترل می‌کنند.

بازدم یا با هر دو سوراخ بینی که بطور حریص بازند و یا با یکی از سوراخها کاملاً بسته صورت می‌گیرد. باز هم در مراحل خیلی سترفته و دیانا^۵ در این پودنایام مورد استفاده قرار می‌گیرد. در سواخ این پودنایام دم کونا نه‌تر از بازدم است و تأکید بر روی طولانی و دل‌بیر کردن بازدم است. این پودنایام هم مانند پودنایام‌های پیشین در حالتهای بسته انجام می‌شود.

ابن‌س الف از مرحله اول): در این مرحله نفس عمیق با سوراخهای باز

Puraka	Sirapagus	head
دم	درمان بوجامده	عین یا سن
x	x	x
x	x	x
x	x	x

Puraka	Sirapagus	head
دم	درمان بوجامده	عین یا سن
x	x	x
x	x	x
x	x	x

بسی انجام می‌شود و دسال آن بزرگم از دو سوراخ بینی که بطور جری بسته است انجام می‌شود. این عمل برای بلند و طولانی کردن بزرگم و فراگیری کاربرد نوک انگشتان برای کنترل نفسها از دو سوراخ بینی تدریس می‌شود.

فنون اجرا

- ۱- در یکی از حالتها «آسانا» بنشینید و تمام مراحل از ۶ تا ۷ «اوجایی» را تکرار کنید. بزرگم انجام دهید و هر چه نفس در ششهاست بطور کامل خارج کنید (تصویر ۹۶).
- ۲- از میان دو سوراخ بینی نفس عمیق بکشید، تا هر دو شش را پر از هوا کنید.
- ۳- نفس گرفته شده را برای یک تا ۲ ثانیه نگهدارید تا انگشتان را همان‌طور که در مراحل ۱۲ تا ۳۲ بخش ۲۲ توضیح داده شد، روی پرده‌های بینی بگذارید.
- ۴- حال هوا را از سوراخهای بینی کنترل شده، خارج کنید.
- ۵- سوراخهای بینی را بطور جری توسط انگشتان طوری باز کنید که هر دو مجرای هوایی یکدیگر باشد (تصویر ۹۷).
- ۶- فشاری که روی هر دو پرده بینی می‌آورد، مساوی باشد، تا مجاری بتوانند نفسهای ظریف و ملایم را خارج کنند.
- ۷- سپس با دقت، آرام و عمیق بزرگم را انجام دهید.
- ۸- انگشتان را استوار و حساس نگهدارید تا بتوانید نفسها را طوری تنظیم کنید که از هر دو سوراخ بینی به یک اندازه خارج شوند.
- ۹- وقتی کاملاً ششها خالی شدند، دست را پایین ببرید و روی دانه بگذارید.
- ۱۰- این یک دور کامل است، می‌توانید برای ۲۰ الی ۱۵ ثانیه دور را

ادامه دهید و انتها از مجرای بزرگم دم بگیرید و در عضله‌های دراز بکشید.

نکات

این یوگایام مجاری بینی را پاک و تعمیر می‌کند.

(بخش ۲ از مرحله اول): در این مرحله دم عمیق از میان سوراخهای بینی اجرا می‌شود و بزرگم از میان سوراخهای بینی یکی در میان بزرگم بسته، انجام می‌شود. بگونه‌ای که یکی را کاملاً بسته و دیگری را بطور جری بسته نگه دارید، و در این حال هر سوراخ بینی مستقلاً تربیت می‌شود که چگونه آگاهی و حساسیت خود را در جری بزرگم بررسی دهد.

فنون اجرا

- ۱- در حالتی از «آسانا» بنشینید و از ۶ تا ۷ «اوجایی» مرحله پنجم را اجرا کنید و بزرگم را انجام دهید. هر چه هوا در ششها است، خارج کنید.
- ۲- دم بگیرید و فنون بخش ۲ و ۳ (الف) را مرحله اول را تکرار کنید (تصویر ۹۸).
- ۳- حال جریان بزرگم از میان سوراخ بینی آغاز می‌شود. سوراخ بینی چپ را به وسیله انگشتان حلقه و کوچک بطور کامل ببندید، بی‌آنکه حالت تبغه وسط بینی را تغییر دهید.
- ۴- سوراخ بینی راست را به وسیله نوک انگشت شست بطور جری باز کنید، و دیواره داخلی‌اش را موازی دیواره وسط بینی نگهدارید.
- ۵- به آرامی بزرگم را از میان سوراخ بینی راست که بطور جری باز شده است، انجام دهید و با کمک نوک انگشت شست خروج نفس را

کنترل کنید نه گونه‌ای که هیچ نفسی از سوراخ بسته بینی چپ به بیرون رخته نکند.

۶- وقتی ششها کاملاً خالی شدند، دست راست را پائین بیاورید و روی زانوی راست بگذارید.

۷- حال از میان هر دو سوراخ باز بینی دم بگیرید، تا آن که ششها پر از هوا شوند و نفس را برای یک تا ۲ ثانیه نگهدارید (تصویر ۹۸).

۸- حال جریان بازدم را از سوراخ چپ بینی آغاز کنید. دست راست را بالا بیاورید و با انگشت شست سوراخ بینی راست را کاملاً ببندید به گونه‌ای که دیوار وسط بینی منحرف نشود.

۹- با کمک نوک انگشتان حلقه و کوچک سوراخ بینی چپ را بطور جزئی سار کنید و دیوار داخلی‌اش را با دیوار وسط بینی موازی نگهدارید (تصویر ۹۹).

۱۰- بازدم را به آرامی از سوراخ بینی چپ که بطور جزئی باز شده خارج کنید و با نوک انگشتان حلقه و کوچک آن را کنترل کنید تا بازدم روان خارج شود. باز هم دقت کنید که هیچ نفسی از سوراخ راست بینی به بیرون رخته نکند.

۱۱- وقتی نفسها کاملاً خارج شدند دست راست را پائین ببرید و روی زانوی راست بگذارید.

۱۲- این یک دور کامل است. می‌توانید برای ۱۵ تا ۲۰ دقیقه آن را انجام دهید. سپس دم بگیرید و در حالت «شواسانا» دراز بکشید.

اثرات

این یوگایام نشاط‌آور است و برای کنترل فشار خون بالا و هیجان مناسب است.

مرحله دوم

(الف): این مرحله شبیه بخش (الف) مرحله اول است و برای شاگردان نیمه پیشرفته با کمک نگهداری دم انجام می‌شود.

فنون اجرا

۱- در حالت راحتی از «آسانا» بنشینید و تمام فنون ۱ تا ۷ «اوجایی» مرحله پنجم را انجام دهید و هر چه نفس در ششهاست، خالی کنید (تصویر ۹۶).

۲- دم بگیریدید و فنون ۲ بخش (الف) از مرحله اول را اجرا کنید (تصویر ۹۸).

۳- وقتی ششها پر شد، نفس را برای ۱۰ تا ۱۵ ثانیه با آن‌ها که می‌توانید، نگهدارید.

۴- حال بازدم انجام دهید و فنون مراحل ۵ تا ۷ نوع (الف) را انجام دهید. سپس دست را پایین ببرید.

۵- این یک دور کامل است و برای ۱۰ الی ۱۵ ثانیه آن را تکرار کنید دم بگیرید و در حالت «شواسانا» دراز بکشید (تصویر ۱۸۲).

اثرات

گاهی درومی و تمرکز را افزایش می‌دهد و تسریع می‌کند.

(ب): این مرحله شبیه بخش (ب) از مرحله اول است، اما اجرا کننده باید با نگهداری دم «کمبا کانترا» آشنا باشد.

فنون اجرا

۱- در حالت راحتی از «آسانا» بنشینید و از ۱ الی ۷ «اوجایی» مرحله پنجم را تکرار کنید و هر چه در ششها نفس دارید خارج کنید (تصویر

(۹۶)

۲- دم بگیرید و فنون بخش ۲ (الف) مرحله دوم را اجرا کنید (تصویر ۹۸).

۳- وقتی شنید پیرشد نفسها را برای ۱۵ تا ۲۰ ثانیه و یا تا آنجا که می‌توانید نگه دارید (تصویر ۱۰۱).

۴- باردم را به کمک سوراخ بینی راست انجام دهید، همان گونه که در بخش ۳ تا ۵ (ب) از مرحله اولی توضیح داده شد (تصویر ۱۱۱).

۵- وقتی شنید کاملاً حالتی شدند، دست راست را باین بیاورید و روی زانو نگذارید.

۶- حال از سوراخهای بینی دم بگیرید، همان گونه که در شماره ۲ بالا توضیح داده شد، با شنید پیر شود (تصویر ۹۸).

۷- دم را برای مدت زمان مساوی در شماره ۳ بالا نگه دارید (تصویر ۱۰۱).

۸- باردم را به کمک سوراخ چپ بینی انجام دهید و فنون ۸ تا ۱۰ مرحله اول را تکرار کنید (تصویر ۱۱۲). دست راست را پایین برید.

۹- این یک دور کامل است برای ۱۰ الی ۱۵ ثانیه تکرار کنید، سپس دم بگیرید و در حالت «شواسان» دراز بکشید.

انتهای

این پروژۀ زبان‌آموز و کنترل آن را بهبودی بخشد.

مرحله سوم

(الف): این شبیه مرحله اول (الف) است تا استفاده از نگهداری مازدم یا «کمپا کاهایا» بی «اودبانا» انجام می‌شود.

فنون اجرا

۱- در حالتی بنشینید و فنون «اوجانی» مرحله پنجم را از شماره ۶ تا ۷ اجرا کنید. باردم را انجام دهید (تصویر ۹۶).

۲- دم بگیرید و فنون شماره ۲ از مرحله اول (الف) را اجرا کنید (تصویر ۱۱۰).

۳- حال شروع به اجرای باردم کنید. از میان سوراخ بینی به صورت حریفی بار شده از شماره ۴ تا ۸ مرحله اول (الف) را انجام دهید (تصویر ۱۱۰).

۴- وقتی شنید کاملاً حالتی شدند، دست راست را پایین برید و روی زانوی راست بگذارید. برای مدت ۵ ثانیه بدون مقاومت آرام و شکنجایی باقی بمانید بی آن که دم بگیرید. این همان مکث خارجی یا Extern retention است (تصویر ۹۶).

این یک دور کامل است برای ۱۵ الی ۱۰ ثانیه آن را تکرار کنید و پس از آن دم بگیرید و در حالت «شواسان» دراز بکشید.

انتهای

این پروژۀ مجاری حسی (Nasal passages) را تمرین می‌کند و آرامش را در «ساداکا» به وجود می‌آورد.

(ب): این مرحله شبیه مرحله اول (ب) است تا استفاده از «کمپا کاهایا» بی «اودبانا» اجرا می‌شود.

فنون اجرا:

۱- در یکی از حالت‌های «آسانا» بنشینید و فنون شماره ۶ تا ۷ «اوجانی» پنجم را اجرا کنید و باردم را انجام دهید (تصویر ۹۶).

۲- دم بگیرید و فنون شماره ۲ از مرحله اول (الف) را اجرا کنید (تصویر ۹۸).

۳- باردم را با کمک سوراخ بینی راست انجام دهید. همان گونه که در شماره ۵ تا ۳ مرحله اول (ب) توضیح داده شد (تصویر ۱۱۱).

۴- وقتی ششها کاملاً خالی شدند، دست راست را پایین برید و روی زانوی راست بگذارید و آرام و شکستنی آنکه دم بگیرید برای ۵ ثانیه باقی بمانید (تصویر ۹۶).

۵- حال دم را از میان سوراخهای باز بینی انجام دهید، همان گونه که در مرحله ۲ بالا شرح داده شد (شکل ۹۸).

۶- از میان سوراخ چپ بینی جریان باردم آغاز خواهد شد، همچنان که در شماره ۸ تا ۱۰ مرحله اول (ب) شرح داده شد (تصویر ۱۱۲).

۷- وقتی ششها خالی شدند، دست راست را روی زانوی راست بگذارید. برای مدت ۵ ثانیه بی‌مذاومت باقی بمانید (تصویر ۹۲).

۸- این یک دور کامل است. می‌توانید برای ۱۰ الی ۱۵ دقیقه تکرارش کنید، پس از یک دم در حالت «شاولاساما» دراز بکشید (تصویر ۱۸۲).

اثرات

این پوتانها «ساداکا» را به سمت گاهی درونی پیش می‌برد، و به سمت کنترل بازدم هدایت می‌کند.

مرحله چهارم

(الف): «باندا»ها در این دو مرحله اضافه خواهند شد نگهداری دم یا «مولاباندا» و نگهداری بازدم یا «اودیاباندا» انجام می‌شود.

فنون اجرا

۱- در یکی از حالت‌های پوتانها را راحت بنشینید و تمام قسمت‌های ۱ تا ۷ «اوجاسی» بنعم را تکرار کنید. باردم را انجام دهید (تصویر ۹۶).

۲- دم بگیرید و فنون مرحله اول (الف) را تکرار کنید.

۳- وقتی ششها پر شدند، نفس را به همراه «مولاباندا» برای ۱۰ الی ۱۲ ثانیه بگذارید و با تا آنجا که می‌توانید نگهدارید (تصویر ۱۰۱).

۱- آرام باردم را انجام دهید. فنون شماره ۸ الی ۵ مرحله اول (الف) را اجرا کنید. (تصویر ۱۰۱) و به آرامی گیر شکمی را رها کنید.

۴- وقتی ششها احساس کردند که خالی شدند، دست راست را پایین برید. و روی زانوی راست استراحت دهید، سپس نگهداری و یا مکث باردم را به همراه اودیاباندا برای ۵ تا ۶ ثانیه انجام دهید (شکل ۱۰۱).

۶- گیر «اودیاباندا» را رها کنید.

۷- این یک دور کامل است. مانند این دور را می‌توانید برای ۲۰ الی ۲۵ دقیقه انجام دهید. دم بگیرید و در حالت «شاولاسان» دراز بکشید (تصویر ۱۸۲).

نکات

دوام و تحمل در شخص بدید می‌آورد و مغز را سازنده می‌کند، و «ساداکا» را برای «دیاباندا» (مدی‌تیشن) آماده می‌کند.

(ب): این مرحله شبیه مرحله اول (ب) است و با اضافه کردن «باندا» مانند مرحله چهارم (الف) انجام می‌شود.

فنون اجرا

۱- در یکی از حالت‌های «آساما» بنشینید و فنون شماره ۱ الی ۷ «اوجاسی» بنعم را تکرار کنید. بازدم را انجام دهید (تصویر ۹۶).

۲- دم بگیرید و فنون شماره ۲ مرحله اول (الف) را اجرا کنید (تصویر ۱۰۱).

- ۳- وقتی ششها بر شدند تنفس را به همراه «مولاباندا» نگهدارید (تصویر ۱۰۶). همان گونه که در شماره ۳ مرحله چهار (الف) توضیح داده شد.
- ۴- با کمک سوراخ بینی راست بازدم را انجام دهید درحالی که سوراخ بینی چپ را بسته نگه داشته‌اید (تصویر ۱۱۱) و تکنیک شماره ۳ تا ۵ مرحله دوم (ب) را تکرار کنید، گیر شکم را به آرامی رها کنید.
- ۵- وقتی ششها کاملاً خالی شدند، دست راست را پایین برده روی رانوی راست نگذارید، سپس نگهداری و حرکت بازدم را با «اودیانا» شروع کنید و برای ۵ ثانیه ۶ ثانیه نگهدارید (تصویر ۱۰۴).
- ۶- گیر اودیانا را رها کنید و به آرامی از میان سوراخهای نار بینی مانند مرحله ۲ بازدم بگیرید.
- ۷- نفس را به همراه «مولاباندا» برای ۱۰ تا ۱۵ ثانیه نگهدارید (تصویر ۱۰۱). تا به اندازه زمان شماره ۳ بالا نگهدارید.
- ۸- بازدم را از سوراخ بینی چپ انجام دهید، (تصویر ۱۱۲) و سوراخ راست بینی را کاملاً بسته نگهدارید و فنون ۸ تا ۱۰ مرحله اول (ب) را اجرا کنید.
- ۹- وقتی ششها کاملاً خالی شدند، دست راست را پایین بیاورید و نگهداری بازدم را به همراه «اودیانا باندا» برای مدت ۵ تا ۶ ثانیه اجرا کنید (تصویر ۱۰۴).
- ۱۰- گیر «اودیانا باندا» را رها کنید.
- ۱۱- دو دم با سوراخهای باز بینی، دو نگهداری دم با «مولاباندا»، دو بازدم از یک سوراخ بینی یکی در میان راست چپ و دو نگهداری بازدم با «اودیانا» تشکیل یک دور را می‌دهد. دور را برای ۱۰ تا ۱۵ ثانیه تکرار کنید و با کمک دم به پایان برسانید. سپس در حالت «شواسان» دراز بکشید (شکل ۱۸۲).

نویسنده
بر آن مانند خود پوناایام زیاد است.

در تمام مراحل از شماره ۵ تا ۸ از فنون «ویلو» برای دم «مولاباندا» رای بازدم استفاده می‌شود.

مرحله پنجم (الف)

این مرحله شبیه مرحله اول (الف) است درحالی که مکتها شبیه «پوناایام ویلوما» است. مرحله اول بانگر یگونگی دم است.

مرحله پنجم (ب)

این مرحله شبیه مرحله اول (ب) است دمها با مکتها قطع می‌شوند.

مرحله ششم (الف) و (ب)

این مرحله شبیه دوم (الف) و دوم (ب) است جز آن که دمها به وسیله مکتها قطع می‌شوند.

مرحله هفتم (الف) و (ب)

این مرحله شبیه مرحله سوم (الف) و (ب) است جز آن که دمها به وسیله مکتها قطع می‌شوند.

مرحله هشتم (الف) و (ب)

این شبیه مرحله چهارم (الف) و (ب) است مگر آن که دمها به وسیله مکتها قطع می‌شود.

انزایات عراضی بعد از هشتیم
مراحل جدید فشرده تر از مراحل قبلی است و همچنین انزایات آنها مهمتر
و دیرترند. مرحله هفتم مهمترین آنهاست.
این مرحله به انسان قدرت فوق العاده می بخشد. اعمال و قدرت
تصمیم گیری را بشدت می آورد.

جدول انزایات بر پایه

ردیف	نوع انزایات	تعداد	نوع انزایات	تعداد	نوع انزایات	تعداد
۱	انزایات عراضی	۱۰	انزایات عراضی	۱۰	انزایات عراضی	۱۰
۲	انزایات عراضی	۱۰	انزایات عراضی	۱۰	انزایات عراضی	۱۰
۳	انزایات عراضی	۱۰	انزایات عراضی	۱۰	انزایات عراضی	۱۰
۴	انزایات عراضی	۱۰	انزایات عراضی	۱۰	انزایات عراضی	۱۰
۵	انزایات عراضی	۱۰	انزایات عراضی	۱۰	انزایات عراضی	۱۰
۶	انزایات عراضی	۱۰	انزایات عراضی	۱۰	انزایات عراضی	۱۰
۷	انزایات عراضی	۱۰	انزایات عراضی	۱۰	انزایات عراضی	۱۰
۸	انزایات عراضی	۱۰	انزایات عراضی	۱۰	انزایات عراضی	۱۰
۹	انزایات عراضی	۱۰	انزایات عراضی	۱۰	انزایات عراضی	۱۰
۱۰	انزایات عراضی	۱۰	انزایات عراضی	۱۰	انزایات عراضی	۱۰

فصل ۲۶

برانایام پراتی لوما

پراتی به معنای ضد و «لوما» به معنای مو است. در حقیقت ضد فرمان طبیعت عمل کردن است. عکس «برانایام انولوما» است. در اینجا سوراخهای بینی برای گرفتن دم به وسیله نوک انگشتان کنترل می‌شود. در تمام موارد (الف)، دم از میان دو سوراخ تقریباً باز، بی‌صورت می‌گردد. و در موارد (ب) دم از سوراخهای راست و چپ یکی در میان انجام می‌شود و همواره بازدم از سوراخهای باز بینی مانند «اوجایی» انجام می‌گیرد. در این پوتایام دم طولانی‌تر از بازدم است و تأکید بر روی دُمهای لطیف و روان و بلند است. «انولوما» و «برانایام پراتی لوما» زیر بنایی برای اجرای «برانایام و ساماورتی» و رشد در راه پیشرفت هر پوتایام است.

مرحله اول

(الف): در این مرحله دم از میان سوراخهای باز باریک و کنترل شده بی‌صورت انجام می‌شود و بازدم از طریق سوراخهای باز بینی اجراء می‌شود. این آموزش است برای نوک انگشتان که هر دو سوراخ بینی را همواره به یک میزان نگاهدارند. تا دُمها دلیزتر و روان‌تر انجام شود.

هنود اجرا

- ۱- در یکی از حالت‌های «آسان» راحت بنشینید و مراحل ۱ تا ۷ «اوجایی» پنجم را تعقیب کنید. بازدم را انجام دهید (تصویر ۹۶).
- ۲- دست راست را به سمت بینی ببرید، همان گونه که در قسمت‌های ۲۱-۲۲ بحث ۲۲ توضیح داده شد.
- ۳- به وسیله نوک انگشت شست و دیگر انگشتان مجرای بینی را با آن جا که می‌توانید باریک کنید، حوری که با دیوار داخلی بینی موازی باشد (تصویر ۹۷).
- ۴- فشار مساوی به هر دو سوراخ بینی بیاورید به گونه‌ای که سوراخ‌های بینی از عرض مساوی شوند. دیوار داخلی را آورده بکشد. حال مجاری آماده گرفتن دم هستند.
- ۵- بدون هیچ فشاری دم را آرام و عمیق و دقیق انجام دهید. و احساس کنید نفس وارد مجاری بینی می‌شود. نوک انگشتان را حساس و استوار نگهدارید تا بتوانید هر دو سمت را همواره تنظیم کنید.
- ۶- وقتی ششها کاملاً پر از هوا شدند، نفس را برای یک تا دو ثانیه نگهدارید، سپس دست را بدین روی را روی راست بگذارید.
- ۷- از سوراخ‌های بینی بازدم‌های روان و ملایم را انجام دهید. تا هر دو شش را کاملاً خالی از هوا کنید.
- ۸- این یک دور کامل است دور را برای ۶۰ تا ۹۵ دقیقه تکرار کنید. و بعد از آن جایی که فشاری روی نفس‌ها احساس نمی‌کنید، ادامه دهید. بعد از پایان دور آخر از سوراخ‌های باز بینی دم بگیرید و در حالت «شواسان» دراز بکشید.

انتهای

اثر این یوگایام برای رفع بی‌حوصلگی و تبلی است.

۱- در این مرحله یوگایام برای گرفتن دم، بطور متساوی از سوراخ‌های بینی راست و چپ استفاده کنید. تا یک بازدم عمیق از سوراخ‌های باز بینی یوگایام را شروع کنید. هدف نهایی آگاهی و پیروفت آن وسیله طولانی کردن دم در هر سوراخ بینی است و این آگاهی برای اجرای «ناری سودانا» (Nadi Sodhana) می‌باشد.

دور اجرا

- ۱- در یکی از حالت‌های یوگایام، راحت بنشینید و مراحل قسمت‌های ۱ تا ۱ «اوجایی» پنجم را انجام دهید. بازدم را اجرا کنید. (تصویر ۹۸).
- ۲- دست راست را به سمت سوراخ‌های بینی ببرید، به همان شکلی که در قسمت‌های ۲۱ تا ۲۲ بحث ۲۲ توضیح داده شده است.
- ۳- سوراخ چپ بینی را با نوک انگشتان حلقه و کوچک کاملاً ببندید. و تنها وضعیت دیوار وسط بینی را تغییر دهید.
- ۴- سوراخ راست بینی را با نوک انگشت شست کنترل کند و مجرای را آن جا که می‌توانید باریک کنید. (تصویر ۹۹) تا باعث کاهش مجرم دم به داخل بینی شود.
- ۵- دیوار داخلی مجرای راست را موازی با دیوار وسط بینی نگهدارید.
- ۶- حال به آرامی دم بگیرید. دم عمیق و مطبوع و آرام را از میان مجرای راست بینی کنترل شده انجام دهید تا آن جا که ششها کاملاً پر از هوا شوند. سپس نفس را برای یک تا دو ثانیه نگهدارید.
- ۷- دست را پایین بیاورید روی را روی راست بگذارید، به آرامی و نرمی بازدم را از سوراخ‌های باز بینی خارج کنید تا ششها خالی از هوا شوند.
- ۸- دو مرتبه دست را به سمت بینی ببرید و از سوراخ بینی چپ دم بگیرید. دم را طبق فنون داده شده در شماره‌های ۲ تا ۶ بالا انجام دهید اما سوراخ راست بینی را ببندید و از سوراخ چپ بینی دم

بگیرید (تصویر ۱۱۲).

۹- دست را پایین ببرید و روی زانوی راست استراحت دهید. طبق مرحله ۷ باردم را انجام دهید.

۱۰- این یک دور کامل است که می‌توانید ۱۰ تا ۱۵ دقیقه تکرارش کنید و پس از کامل کردن آخرین دور، دم را از هر دو سوراخ باز بینی بگیرید و در حالت «شناوان» دراز بکشید.

اقتضای:

به طور محسوس حساسیت غشاء شامه را زیاد می‌کند و مهارت نوک انگشتان را افزایش می‌دهد.

مرحله دوم

(الف): در این مرحله دم از میان سوراخهای دایرک و کنترل شده بینی انجام می‌شود. به همراه آن نگهداری دم، «مولایاند» و بازدم از میان سوراخهای بار بینی انجام می‌شود.

فنون اجرا:

- ۱- در هر حالتی از «آسانا» بنشینید و فنون اوجایی پنجم را از ۱ تا ۷ تکرار کنید. باردم را انجام دهید (تصویر ۹۶).
- ۲- دست راست را به سمت بینی ببرید و طبق فنون ۳ تا ۵ مرحله اول (الف) (تصویر ۱۱۰) دم بگیرید.
- ۳- وقتی ششها کاملاً برشند هر دو سوراخ بینی را با مرکز نوک انگشت شست و دو انگشت دیگر بسدید (تصویر ۱۴۵) و نگهدارید هیچ گونه هوایی خارج نشود. نفس را به همراه «مولایاند» برای ۱۵ تا ۲۰ ثانیه و یا تا اندازه‌ای که می‌توانید، نگهدارید (تصویر ۹۹).

۱- دست راست را پایین بیاورید و روی رانو نگه دارید.

۵- باردم روان و ملایم را با کمک سوراخهای باز بینی انجام دهید. تا آن که ششها کاملاً خالی از هوا شوند.

۹- این یک دور کامل است برای مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه آن را تکرار کنید و یا تا زمانی که می‌توانید انجام دهید. پس از کامل کردن آخرین دور از سوراخهای باز بینی نفس بگیرید و در «شناوان» دراز بکشید.

(ب): شبیه مرحله اول (ب) به همراه نگهداشتن نفس و «مولایاند» می‌باشد.

فنون اجرا:

- ۱- در حالتی از «آسانا» بنشینید و فنون اوجایی پنجم را از ۱ تا ۷ تکرار کنید و باردم را انجام دهید (شکل ۹۶).
- ۲- دست راست را به سمت سوراخهای بینی ببرید و طبق فنون ۳ تا ۶ مرحله اول (ب) (تصویر ۱۱۱) دم را انجام دهید.
- ۳- پس از دم کامل هر دو سوراخ بینی را بسدید (تصویر ۱۴۵) و نفس را به همراه مولایاند برای ۱۵ تا ۲۰ ثانیه و یا تا آنجا که می‌توانید، نگهدارید (تصویر ۹۹).
- ۴- دست راست را روی زانوی راست بگذارید و بازدم روان، هموار و ملایم را از سوراخهای باز بینی انجام دهید. تا آن که ششها کاملاً از هوا خالی شوند.
- ۵- دو مرتبه دست راست را به سمت بینی ببرید و سوراخ راست بینی را کاملاً بسدید. وئی سوراخ چپ را کنترل و بطور جزئی باز کنید (تصویر ۱۱۲).
- ۶- دم را از سوراخ چپ بگیرید و فنون ۴ تا ۶ مرحله اول (ب) را اجرا

کند. ولی لغت چپ را به جای راست بخوانید و بالعکس.

- ۷- سپس دست را پایین بیاورید. نشان شماره ۴ بالا بازدم را انجام دهید.
- ۹- دو دم از سوراخهای بینی یکی در میان، دو نگهداری دم از سوراخهای بسته بینی به همراه «مولاندا» و دو باردم از سوراخهای باز بینی یک دور کامل است. برای ۱۵ تا ۲۰ دقیقه دور را بی هرگونه فشاری تکرار کنید پس از آخرین دور دم از میان سوراخهای باز بینی بگیرید و در حالت «شواسان» دراز بکشید (تصویر ۱۸۲).

اثرات مرحله دوم (الف) و (ب)

این مرحله اجرای «ساده‌کا» می‌صحیح و هر قرار دادن انگشتان را برای نگهداری نفس می‌آموزد و هیچ فشاری روی سر و عضلات صورت ایجاد نمی‌کند.

مرحله سوم

(الف): این مرحله شبیه مرحله دوم (الف) به همراه نگهداری بازدم و اودیاباناندا است.

فنون اجرا

- ۱- در حالتی از «آمانا» نشینید و قسمتهای ۱ تا ۷ «اوجایی» پنجم را تکرار کنید. بازدم را انجام دهید (شکل ۹۶).
- ۲- دست را به سمت سوراخهای بینی ببرید. فنون ۱۲ تا ۲۲ بخش ۲۲ را انجام دهید.
- ۳- دم بگیرید و فنون ۳ تا ۵ مرحله اول (الف) را تکرار کنید (شکل ۱۱۰).
- ۴- بازدم را از سوراخهای باز بینی به آرامی انجام دهید. بازدم روان و

- ۵- سپس نگهداری بازدم را به همراه «اودیاباناندا» برای ۱۰ تا ۱۵ ثانیه انجام دهید (تصویر ۱۰۴) و در نهایت گیر «اودیابان» را رها کنید.
- ۶- یک دم و یک بازدم و یک نگهداری نفس به همراه اودیابان یک دور کامل است. برای ۱۰ تا ۱۵ دقیقه یا تا آنجا که احساس فشار نمی‌کند ادامه دهید. در انتهای آخرین دور از میان سوراخهای باز بینی دم بگیرید و در حالت «شواسان» دراز بکشید (تصویر ۱۸۲).
- (ب): این مرحله شبیه مرحله دوم (ب) به همراه نگهداری بازدم و اودیاباناندا اجرا می‌شود.

فنون اجرا

- ۱- در حالت راحتی برای پوداندام نشینید و فنون «اوجایی» پنجم را از ۱ تا ۷ اجرا کنید. بازدم را انجام دهید (تصویر ۹۶).
- ۲- دست راست را به سمت سوراخهای بینی ببرید، همان‌گونه که در مراحل ۱۲ تا ۲۲ بخش ۲۲ توضیح داده شده است.
- ۳- سوراخ بینی چپ را کاملاً ببندید و از سوراخ راست بینی که به‌طور جزئی باز و کنترل شده است، دم بگیرید (تصویر ۱۱۱) و فنون ۴ تا ۶ نوع اول (ب) را تکرار کنید.
- ۴- دست را پایین بیاورید و روی زانوی راست بگذارید و از سوراخهای باز بینی بازدم را انجام دهید. بازدم آرام و روان و سبک تا آنکه ششها را کاملاً خالی از هوا کنید.
- ۵- دست را پایین بیاورید و روی زانوی راست بگذارید و از سوراخهای باز بینی بازدم را انجام دهید. بازدم آرام و روان و سبک تا آنکه ششها را کاملاً خالی از هوا کنید.
- ۵- حال نگهداری بازدم را با اودیاباناندا برای ۱۰ تا ۱۵ ثانیه انجام

دهید (تصویر ۱۰۴). سپس گیر دیافراگم را رها کنید.

۶- دست راست را بالا ببرید سوراخ راست بینی را کاملاً سنبدید و سوراخ چپ بینی را کنترل کنید و به‌طور جزئی باز نگهدارید (تصویر ۱۱۲) دم آرام و مطبوع و عمیق از سوراخ بینی چپ بگیرید و فنون ۴ تا ۶ مرحله اول (ب) را تکرار کنید. اما لغت راست را برای چپ بخوانید و بالعکس.

۷- دست را پایین ببرید و روی زانوی راست بگذارید و بازدم را از سوراخهای باز بینی انجام دهید.

۸- وقتی ششها کاملاً از هوا خالی شدند، نگهداری بازدم را با «اودیان باندا» برای ۱۰ تا ۱۵ ثانیه انجام دهید (تصویر ۱۰۴) سپس گیر دیافراگم را رها کنید.

۹- دو دم هر بار از یکی از سوراخهای بینی دو بازدم از سوراخ باز بینی و دو نگهداری نفس به همراه «اودیان باندا» یک دور کامل است. برای ۱۰ تا ۱۵ دقیقه یا طبق ظرفیت خود دورها را تکرار کنید. در انتهای آخرین دور دم را از سوراخهای باز بینی بگیرید و در حالت «شاواسان» دراز بکشید (تصویر ۱۸۲).

اثرات سوم (الف) و (ب)

این مرحله علاوه بر قوی کردن عضلات شکم و اعضاء اثرات آن شبیه مراحل دوم (الف) و (ب) است.

مرحله چهارم

(الف): این مرحله برای شاگردان بسیار پیشرفته است و ترکیبی از مراحل دوم و سوم (الف) است که به همراه نگهداری دم و «مولاباندا»

با نگهداری بازدم با «اودیان باندا» به تناوب انجام می‌شود.

فنون اجرا

۱- در حالتی از «آسانا» بنشینید و فنون «اوجایی» پنجم را از ۶-۷ تکرار کنید. بازدم را انجام دهید (تصویر ۹۶).

۲- دست راست را به سمت سوراخهای بینی بالا ببرید و همچنان که در در بخش ۲۲ از شماره‌های ۱۲-۲۲ توضیح داده شد، اجرا کنید.

۳- دم بگیرید از میان سوراخهای بینی که به‌طور جزئی باز شده است، همان گونه که در شماره‌های ۳-۵ مرحله اول (الف) توضیح داده شد (تصویر ۱۱۰).

۴- وقتی که ششها کاملاً پر شدند، نگهداری نفس را به همراه «مولاباندا» انجام دهید. برای ۱۵-۲۰ ثانیه (تصویر ۹۹) یا تا زمانی که می‌توانید همچنان که در مرحله دوم (الف) در شماره ۳ توضیح داده شده است.

۵- دست راست را پایین ببرید روی زانو رها بگذارید.

۶- بازدم را از میان سوراخهای باز بینی روان و ملایم و هموار انجام دهید، تا ششها کاملاً از هوا خالی شوند.

۷- سپس نگهداری بازدم را به همراه «اودیان باندا» برای ۱۰-۱۵ دقیقه انجام دهید (تصویر ۱۰۴) و در نهایت گیر دیافراگم را رها کنید.

۸- باز هم جریان دم به همراه «مولاباندا» و بازدم به همراه «اودیان باندا» را تکرار کنید.

۹- یک دم و یک نگهداری دم به همراه مولاباندا یک بازدم و یک نگهداری بازدم به همراه «اودیان باندا» یک دور کامل است. بر اساس ظرفیت خود دورها را تکرار کنید و در انتهای آخرین دور، دم را از میان سوراخهای باز بینی بگیرید و حالت «شاواسان» دراز بکشید و اگر

هر گونه فشاری احساس کردید، تمرین را برای آن روز قطع کنید.

(ب) : این مرحله از مرحله قبلی پیچیده تر است و ادغامی از مرحله دوم (ب) و سوم (ب) به همراه نگهداری دم با «مولاباندا» و نگهداری بازدم با «اودیان باندا» و یا اجرای دم و بازدم انجام می شود.

۱- در حالت راحتی برای اجرای یوگایانجام بنشینید و مراحل «اوجایی» پنجم را از ۱ تا ۷ تکرار کنید. بازدم را انجام دهید (تصویر ۹۶).

۲- دست راست را به سمت سوراخهای بینی برید و همان گونه که در قسمتهای ۱۲ تا ۲۲ بخش ۲۲ توضیح داده شده است.

۳- دم بگیرید با استفاده از فنون، مرحله اول (ب) بخشها ۳ تا ۶ (تصویر ۹۷) را انجام دهید.

۴- پس از دم کامل، نگهداری دم را به همراه مولاباندا بر طبق توضیح مرحله دوم (ب) قسمت ۳ براساس (تصویر ۹۸) انجام دهید.

۵- دست راست را پایین برید و بازدم را مانند مرحله دوم (ب) قسمت ۴ انجام دهید.

۶- وقتی ششها کاملاً از هوا خالی شدند، نگهداری بازدم را به همراه «اودیان باندا» برای ۱۰ تا ۱۵ ثانیه و یا براساس ظرفیت بدن انجام دهید (تصویر ۹۹).

۷- بار هم دست راست را به سمت سوراخهای بینی برید و دم را از سوراخ چپ بینی براساس توضیح مرحله سوم (ب) (تصویر ۱۰۰) بگیرید.

۸- وقتی ششها کاملاً پر شدند، نفس را به همراه «مولاباندا» به اندازه مدت ذکر شده در قسمت ۴ نگهدارید.

۹- دست را پایین برید و بازدم را طبق قسمت ۵ انجام دهید.

۱۰- وقتی ششها کاملاً خالی شدند نگهداری بازدم را به همراه «اودیان

باندا» براساس قسمت ۶ انجام دهید (تصویر ۱۰۱). سپس گسر دیافراگم را رها کنید.

۱۱- دو دم (مختاراً از سوراخهای راست و چپ) دو نگهداری دم به همراه «مولاباندا» و دو بازدم از سوراخهای باز بینی و نگهداری بازدم به همراه «اودیان باندا» یک دور کامل می باشد. طبق ظرفیت خود دوره ها را تکرار کنید. پس از کامل کردن آخرین دور دم عادی از سوراخهای باز بینی انجام دهید و در «شواسان» دراز بکشید (تصویر ۱۰۲). اگر هر گونه فشاری حس کردید یوگایانجام را برای آن روز متوقف کنید.

اثرات مرحله چهارم (الف) و (ب)

اثر این مرحله ترکیبی از اثرات مرحله دوم و سوم (الف) و (ب) می باشد.

تذکرات

ممکن است «پرانایام ویلوما» را با «پرانایام پرانی لوما» با هم ادغام کرد که شامل مکثها، بین دم و بازدم و یا هر دو می باشد. این ترکیب در حالی که فشاری ایجاد کند، هرگز توصیه نمی شود.

جدول برای لوا پیرانا نام	Babys Kumbhaka نگهداری باردم اودینا نام	Rechaka باردم سوراخ بینی چپ و راست	Anara Kumbhaka نگهداری دم مواندا	Puraka دم دو سوراخ بینی چپ و راست و در میان بینی	مرحله
۱-۱۵ ثانیه	x	x	۲۰-۳۰ ثانیه	x	۱
۱۵-۳۰ ثانیه	x	x	۳۰-۴۰ ثانیه	x	۲
۳۰-۴۵ ثانیه	x	x	x	x	۳
۴۵-۶۰ ثانیه	x	x	x	x	۴
۶۰-۷۵ ثانیه	x	x	x	x	۵
۷۵-۹۰ ثانیه	x	x	x	x	۶
۹۰-۱۰۵ ثانیه	x	x	x	x	۷

فصل ۲۷

پیرانا نام سوریابدانا و چاندرا ابدانا

سوریابدانا پیرانا نام

«سوریا» (Surya) به معنای خورشید، «بدانا» یعنی از میان گذشتن است. در «سوریابدانا پیرانا نام» دمها از سوراخ راست بینی و تمام بازدمها از سوراخ چپ بینی انجام می شود. انرژی «پیرانا» در تمام دمها از میان «پینگالا» و یا «سوریناری» عبور می کند و در تمام بازدمها از میان «ایرینا چاندرا ناری» جریان می یابد. در «سوریابدانا» وزیدن دمها به توسط انگشتان کنترل خواهد شد و ششها انرژی بیشتری را از دمها جذب می کنند.

مرحله اول

این مرحله شامل دم عمیق از میان سوراخ راست بینی و باردم عمیق از میان سوراخ چپ بینی خواهد بود.

فنون اجرا

- ۱- در حالت راحتی برای اجرای پیرانا نام بنشینید و مراتب ۱ تا ۷ «اوجایی» پنجم را اجرا کنید. بازدم را انجام دهید (تصویر ۹۶).

۲- دست راست را به سمت سوراخهای بینی ببرید، همانگونه که در بخش ۲۲ قسمتهای ۱۲ تا ۲۲ توضیح داده شده است.

۳- سوراخ بینی چپ را به وسیله نوک انگشتان حلقه و کوچک کاملاً ببندید. آنکه دیوار داخلی بین دو سوراخ بینی را آورده کنید و بطور جزئی سوراخ بینی راست را با انگشت شست ببندید و دیوار داخلی سوراخ بینی راست را موازی با دیوار داخلی بینی نگهدارید (تصویر ۱۱۱).

۴- بدون آن که فشاری بیاورید دم آرام و عمیق و دقیق را از میان سوراخ راست بینی که بطور جزئی بسته شده انجام دهید، تا ششها را کاملاً پر از هوا کنید.

۵- سوراخ راست بینی را بطور کامل ببندید. بدون آن که دیوار وسط دو سوراخ بینی را آورده کنید، فشار سوراخ چپ بینی را رها کنید و جزئی آن را باز نگهدارید (تصویر ۱۱۲).

۶- بازدم آرام و استوار و عمیق را از میان سوراخ بینی جزئی باز شده چپ انجام دهید تا ششها احساس خالی شدن پیدا کنند.

۷- پس یک دور کامل است، برای ۱۰ تا ۱۵ دقیقه آن را تکرار کنید، سپس از سوراخهای باز بینی دم بگیرید و در حالت «شاوآسان» دراز بکشید.

۸- همچنان که تمرین پیشرفت می کند سوراخهای بینی را با مهارت و دقت تمیز کنید و تا می توانید نقشها را طولانی تر نمایید.

مرحله دوم

این مرحله شبیه مرحله اول است به همراه نگهداری دم با «مولاباندا» و بستن دو سوراخ بینی انجام می شود.

فنون اجرا

۱- در حالت راحتی برای پونا نشینید و مراتب از ۱ تا ۷ «اودیان» را به جا آورید، عمیقاً بازدم را انجام دهید (تصویر ۹۶).

۲- دم را از سوراخ راست بینی عمیق و آرام و بی برگشت و بدون مرحله اول قسمتهای ۲ و ۳ و ۴ را اجرا کنید (تصویر ۱۱۱).

۳- سپس هر دو سوراخ بینی را ببندید و نگهداری نفس را با «مولاباندا» برای ۱۵ تا ۲۰ ثانیه انجام دهید (تصویر ۱۱۵) و اجازه دهید هیچگونه هوایی به خارج فرار نکند و تدریجاً ۵ ثانیه دیگر به زمان آن بیافزایید و همچنان که بی فشار در بدن جا افتاد، باز هم زمان نگهداری بازدم را اضافه کنید. در این روش «ساداکا» حداکثر ظرفیت خود را می یابد.

۴- حال از میان سوراخ چپ بینی که بطور جزئی باز شده، بازدم آرام و عمیق و استوار را انجام دهید، تا جایی که ششها خالی از هوا شوند (تصویر ۱۱۲).

۵- این یک دور کامل است، برای ۱۰ تا ۱۵ دقیقه تکرار کنید، سپس از سوراخهای باز بینی دم بگیرید و در حالت «شاوآسان» دراز بکشید.

مرحله سوم

این مرحله شبیه مرحله اول با نگهداری بازدم و «اودیان باندا» اجرا می شود.

فنون اجرا

۱- در حالت راحتی برای پونا نشینید و مراتب از ۱ تا ۷

«اوجایی» ۵ را تکرار کنید. باردم انجام دهید و هر چه هوا در ششهاست خالی کنید.

۲- دم را از میان سوراخ راست بینی به آرامی و عمیق بگیرید و فنون ۴، ۳، ۲ مرحله اول را ادامه دهید (تصویر ۱۱۱).

۳- سوراخ بینی راست را کاملاً ببندید و سوراخ چپ بینی را بطور جزئی باز کنید و از میان آن عمل باردم را آرام و عمیق انجام دهید (تصویر ۱۱۲) و فنون مرحله اول را در قسمتهای ۵ و ۶ تکرار کنید.

۴- وقتی ششها کاملاً خالی شدند، هر دو سوراخ بینی را ببندید و نگهداری باردم را با «اودیان باندا» بر طبق ظرفیت خود انجام دهید (تصویر ۱۱۳).

۵- نگهداری باردم زمان بیشتری برای مهارت نیاز دارد تا نگهداری دم. بنابراین به تدریج از یک و دو ثانیه، مدت نگهداری باردم را اضافه کنید و وقتی مدت را طولانی‌تر و مهارت افزایش یافت در نگهداری نفسها برای نرم و آرام کردن ذمها و بازدمها بکوشید.

۶- این یک دور کامل است برای ۱۰ تا ۱۵ دقیقه آن را تکرار کنید و در آخرین دور کامل، از هر دو سوراخ باز بینی دم بگیرید و در حالت «شواسان» دراز بکشید (تصویر ۱۱۴).

مرحله چهارم

این مرحله ترکیبی از مرحله دوم و سوم است. برای شاگردان بسیار پیشرفته مناسب است البته پس از کامل کردن مرحله دوم و سوم قابل اجرا است.

فنون اجرا

۱- در حالت راحتی برای اجرای برهمنیام بنشینید و ۱ تا ۷ «اوجایی»

بجم را تکرار کنید. باردم را انجام دهید و هر چه هوا در ششهاست خالی کنید (شکل ۹۶).

۲- دم بگیرید و فنون شماره‌های ۲ و ۳ مرحله دوم را تعقیب کنید (تصویر ۱۱۱) و با «مولاباندا» به اتمام رسانید (تصویر ۱۱۵).

۳- باردم را انجام دهید و فنون مرحله سوم را در شماره‌های ۳ و ۴ تعقیب کنید (تصویر ۱۱۲) و با «اودیان باندا» به اتمام برسانید.

۱- نگهداری نفس را پس از هر دم و باردم اجرا کنید. با زمان کمی شروع کنید و به تدریج زمان نگهداری نفس را همچنان که ظرفیت شش بالا می‌رود، اضافه کنید.

۵- این یک دور کامل است به اندازه ظرفیت خود و یا برای ۱۰ تا ۱۵ دقیقه دورها را تکرار کنید، و در پایان، از سوراخهای باز بینی دم بگیرید و در حالت «شواسان» دراز بکشید (تصویر ۱۱۴).

اثوات برهمنیام سوریپادما

حرارت در بدن ایجاد می‌کند و قدرت هضم را افزایش داده و اعصاب را روان و قوی می‌کند. سینوسها را تمیز می‌نماید و برای افرادی که فشار خون پایین دارند، مناسب است.

برهمنیام چاندرا ایدانا

این برهمنیام در یوگا شودامانی او پامیشادا (صص ۹۵ تا ۹۷) بی ذکر نام «چاندرا ایدانا» توضیح داده شده است گرچه روش اجرای آن ذکر نشده است.

چاندرا ماء است. در «برهمنیام چاندرا ایدانا» تمام ذمها توسط سوراخ بینی چپ انجام می‌شود (تصویر ۱۱۲) و تمام بازدمها توسط سوراخ بینی

راست، تصویر (۱۶۵).

سرری «سراز» در قدم دوم، از میان «الدا» و «الا» و یا «چاندرا ناری»
Chandra nadi می‌گذرد و تمام نازدهمها از مجرای «پنگالا» و یا
«سوریا ناری» (surya nadi) عبور می‌کند. «چاندرا ناری» در چهار
مرحله سه «سوریا ناری» انجام می‌شود.

فون اجرا

قدم فون «سوریا ناری» را دستان بگیرد. البته همه جا فقط چپ را راست
و راست را چپ بخواهید و در حالت ناامان دراز بکشید.

انوار

انوار پس پودایام صبیبه انوار «سوریا ناری» است بحر آنکه این
پودایام سیستم نفسی را حکم می‌کند.

تذکرات:

۱- گاهی اوقات هر دو سوراخ بینی به یک اندازه باز و پهن می‌شود، در
این حالت فشار انگشتان می‌بایستی روی سوراخهای بینی تنظیم شود. در
حالتی دیگر یکی از سوراخها تقریباً بطور کامل بسته است مثلاً گاهی
یکی از آنها دارای بلیپ یا شکسته است در حالی که دیگری کاملاً تمیز
است. در این مورد دم را همیشه از سوراخ بینی باز و تمیز انجام دهد و
تا آن جا که می‌تواند نازدم آرام و سبک را از سوراخ بینی بسته اجرا
کند. به تدریج با مهارت در پودایام پنجه ای بینی بسته، باز خواهد شد و
می‌تواند از آن برای دم استفاده کند.

۲- اگر غضروف مجرای بینی مستقیم نیست، یاد بگیرید تا غضروف
وسط بینی را به سمت غضروف مجرای بالا برید سپس مجرای بسته را باز

نشد. تا پودایام پنجه ای ممکن شود اعداد ۱۲۱، ۱۲۰، ۱۲۰.

۳- هرگز «سوریا ناری» و «چاندرا ناری» را در یک روز انجام ندهید.
۴- در هر دو گونه این پودایامها می‌توان بر کسی یا حیوانی یا اجزای بدن خود
و گونه‌های این پودایام را تا ۱۶ نوع استفاده کرد. به آنکه بدنی کردن
پودایامها، انواع آنها را می‌توان بسیار زیاد کرد.

مرحله پنجم: مکث دمها، نازدم طولانی

مرحله ششم: مکث طولانی، مکث نازدهمها

مرحله هفتم: مکث دم، نگهداری دم، نازدم طولانی

مرحله هشتم: مکث دم، نگهداری دم، نازدم طولانی

مرحله نهم: دم طولانی، نگهداری دم، مکث نازدم

مرحله دهم: مکث دم، نگهداری دم، مکث نازدم

مرحله یازدهم: مکث دم، نازدم طولانی، نگهداری نازدم

مرحله دوازدهم: دم طولانی، مکث نازدم، نگهداری نازدم

مرحله سیزدهم: مکث دم، نگهداری دم، نازدم طولانی، نگهداری نازدم

مرحله چهاردهم: مکث دم، نگهداری دم، نازدم طولانی، نگهداری نازدم

مرحله پانزدهم: دم طولانی، نگهداری دم، مکث نازدم، نگهداری نازدم

مرحله شانزدهم: مکث دم، نگهداری دم، مکث نازدم، نگهداری نازدم

فصل ۲۸

پرانا یام ناری سودانا

«ناری» عضوی لوله ای است و محل عبور انرژی «سودانا» و با انرژی کیهانی، انرژی حیاتی و دیگر انرژیهاست. «سودانا» به معنی جنوس و پاکی اعصاب است، مانعی کوچک در مسکنه اعصاب ممکن است ناراحتیهای بزرگی در اعصاب بدن پدید آورد. «هاتا یوگا» یوگای یکتا بخشی دوم - ۲۰، ۱۹، ۱۶، ۱۷ و یوگا شودامانی اویاتیفاد (مجلس پنجم ۵۲، ۴۹) توضیحی در مورد نوعی پوانایام که ناری را تعمیر می کند و با انرژی پوانایام دارد داده شده است. بی آنکه ذکر از نام پوانایام ببرد. با وجود آن که بسیاری از متون یوگا در مورد انواع پوانایام توضیحاتی داده اند ولی هیچ یک نام «چاندر ابدانا» و «ناری سودانا» را ذکر نکرده اند. این پوانایام ترکیبی از فتون بازدم یا «ریچا کا» با «انولوما» و دم یا «پورا کا» با «پراتی لوما» است و تفاوت آنها این است که در «چاندر ابدانا» دم از سوراخ چپ بینی و بازدم از سوراخ راست بینی است ولی در این پوانایام برعکس است. «پرانا یام ناری سودانا» این دو را در یک دور ادغام می کند که توضیح داده خواهد شد. مغز به دو نیمه دایره تقسیم شده است. قسمت چپ آن سمت راست بدن را و قسمت راست، سمت چپ بدن را کنترل می کند. گفته می شود که مغز دو قسمت دارد قسمت پسین و یا عقب مغز که در پایه جمجمه است،

مرحله		مرحله	
۱	۲	۱	۲
Puraka		Puraka	
سوراخ راست بینی		سوراخ چپ بینی	
x	x	x	x
x	x	x	x
x	x	x	x
جدول سوز یا بدانا پرانا یام		جدول سوز یا بدانا پرانا یام	
Antara Kumbhaka		Antara Kumbhaka	
نگهداری دم مولا باند		نگهداری دم مولا باند	
۱۵ تا ۲۰ ثانیه		۱۵ تا ۲۰ ثانیه	
۱۵ تا ۲۰ ثانیه		۱۵ تا ۲۰ ثانیه	
Rechaka		Rechaka	
سوراخ چپ بینی		سوراخ راست بینی	
x		x	
x		x	
x		x	
x		x	
Bahya Kumbhaka		Bahya Kumbhaka	
اودیا باند		اودیا باند	
طولانی، تا حد امکان ۱۰ تا ۱۵ ثانیه		طولانی، تا حد امکان ۱۰ تا ۱۵ ثانیه	
Puraka		Puraka	
سوراخ راست بینی		سوراخ چپ بینی	
x		x	
x		x	
x		x	
x		x	

قسمت بینین یا جلو معر که جایگاه مفر است و این قسمت محاسب و با دیبای خارج در گیر است.

یک یوگی ساختمان مفر، شش و دیگر قسمتهای بدن را مورد تحریک و تحلیل قرار می دهد. آنها «اسانا» را برای هموار کردن و پیشرفت دادن بدن انتخاب کرده اند. آنها «پرانایام ناری سودانا» را برای عبور روان «پرانایام» در هر یک از سوراخهای بینی در دم و بازدم معرفی می کنند که به حیات هر دو قسمت مفر راست و چپ جلو و عقب توجه دارد. همچنین تغییر دادن جهت دم و بازدم سبب رسیدن انرژی به دور دست ترین قسمت بدن و مفر از مجرای «ناری» می شود و حرکت مقاطع «ناری» از نقاط «جاگرا»ها موجب پیدایش رمز فعالیت هموار «ساداکا» در چهار قسمت مفر خواهد شد که تحریر صلح و هماهنگی و موازنه را به دنبال دارد.

«پرانایام ناری سودانا» دقت، تصمیم پردوام و استوار می خواهد تا انرژیها با نظم و طرافت خاصی همراه نفسهای آراسته انتقال یابند و بدن و نفس و ذهن را به تعالی رسانند.

«پرانایام ناری سودانا» بسیار طریف و حساس است. معز و انگشتان می بایستی هماهنگی بین عمل گرفتن دم و بازدم و انتقال آنها را بیاموزد. مفر نباید کند، بی احساس و سخت شود، وگرنه انگشتان حشن و غیر حساس خواهند شد. مفر و انگشتان هوشیارند تا از هر گونه مزاحمت و مانع برای از بین بردن رینم نفسها جلوگیری نمایند. این آموزش کمک می کند تا قرارگیری انگشتان را در قسمت خارجی سوراخهای بینی تنظیم نمایند و مقدار مناسب نفس را به ششها وارد و یا خارج کنید.

اگر انگشتان شل شوند و حساسیت خود را از دست بدهند معز بیامی برای توجه دوباره آنها خواهد فرستاد. اگر معز بی توجه شود انگشتان

شل خواهند شد، اجازه می دهد که مقدار زیادی هوا، وارد و خارج شود و این رنگ خطری برای مفر خواهد بود. در طول جریان دم و بازدم، مد او ظنن و جریان نفس را از سر تا به معاری بیسی می بایستی دائم و دقیقه به دقیقه با مهارتی ویژه اندازه گرفت و تنظیم نمود. این عمل به «ساداکا» کمک می کند که مجرای صحیح نفس را در سوراخ بینی دنبال کند و توجه خود را روی توازن نوک انگشتان و قرارگیری مناسب آنها متمرکز نماید. اگر مد او ظنن حشن داشته باشد، مفر فعال است و نوک انگشتان بی حس و کرخت است. اگر نفس رو و نرم باشد، مفر آرام و هشیار و نوک انگشتان حساس است. احساس سرما، رابحه نمناک دم است و گرمای بازدم بی ریه نمناک است. این احساس می بایستی حس شود و رشد پیدا کند، زیرا بی آن تمرینات پوانایام مکابکی و بی اثر خواهد شد.

باین «پرانایام ناری سودانا» مشکترین و پیچیده ترین پوانایام است و در خود کتربانی عالی ترین حساسیت را دارا می باشد. «دربا» و بیسی «دیانا» را می آموزد. این پوانایام ابتدا با پایین آوردن سر، «ساداکا» را متوجه پر شدن یا خالی ماندن ششها می کند که اگر چنانچه در زمان دم هنوز ششها پر نشده اند آگاهانه آنها را بر از هوا کند.

«ناری سودانا» را تا زمانی که حساسیت شامه و نوک انگشتان پرورش پیدا نکرده است، انجام ندهد.

گوشه داخلی نوک انگشتان برای دم و گوشه خارجی نوک انگشتان برای بازدم بکار برده می شود. با این وجود فشار گوشه خارجی نوک انگشتان را در زمان دم و فشار گوشه داخلی نوک انگشتان را زمان بازدم رها نکنید. قسمتهای ۲۸ و ۳۰ بخش ۲۲ را ملاحظه کنید (تصویر ۱۳۹).

انگشتان همواره روی سوراخهای بیسی نگهداری می شوند و در مراحل

بیشترفته «برانا بام نازی مودانا» از نگهداری دم و نگهداری باردوم و باندا استفاده خواهد شد.

«برانا بام نازی سودانا» یک پودایام معمولی و بر تفکر است که نیاز به توجه بسیار در پایین بردن سر دارد. سر را با پایین کشیدن بسیار آرام بپایین برید، زمانی که سر پایین است، قفسه سینه با خود آگاه هم می‌شود. اجازه ندهید این اتفاق بیافتد قفسه سینه را هوشیارانه بالا برید و سر را پایین نگه دارید.

وقتی سر را پایین نگه می‌دارید مغز محاسبه‌گر در قسمت حنوط غیر فعال و مغز (متفکر) در قسمت عقب سر فعال خواهد شد.

اگر «ساداکا» در مدت نگهداری دم احساس مزاحمت کند و با اگر جانه بالا رود و با آن که نفس از سوراخ بینی گرفته شده بیرون بیاید به معنای آن است که ظرفیت برای نگهداری نفس، به اتمام رسیده است. دوباره دم بگیرید سر را بیشتر پایین برید سپس نفس را نگهدارید تا «ساداکا» ی بدن پویا و ذهن او عمیق شود. نگهداری باردوم به همراه «اودیانا»، «ساداکا» ی بدن را به خوسی ذهنش پویا، درخشانده و هوشیار می‌کند در حالتی که نگهداری باردوم بی «اودیانا»، «ساداکا» و ذهن را ساکت و متفکر می‌سازد.

مرحله اول

(الف): در این مرحله در دم و باردوم هر دو سوراخهای بینی را بطور حرنی باز می‌کنند.

صوب اجرا

۱- در حالت راحتی برای پودایام سنبلیله و مرانب ۱ تا ۷ «اوجایی» پنجم را تکرار کنید.

۳- دست راست را به سمت سوراخهای بینی برید، همچنان که در مراحل ۱۲ تا ۲۲ بخش ۲۲ توضیح داده شد، و هر دو مجرای بینی را به وسیله انگشتان شست و کوچک و حلقه باریک کنید. (تصویر ۱۱۰) و باردوم را از مجرای باریک و کنترل‌شده بینی انجام دهید.

۴- دم بگیرید بی آن که بهای مجرای بینی را تغییر دهید؛ انگشتان و دیوار بین دو سوراخ بینی را برای جلوگیری از تکان خوردن سر استوار نگهدارید.

۱- طوری دم را ادامه دهید که با حرکت قفسه سینه همزمان باشد. نشها را لبالب از نفسهای آرام نرم و ملایم کنید.

۵- نفس را یک تا دو ثانیه جهت تنظیم انگشتان برای باردوم نگهدارید.

۶- باردوم نرم و آرام ملایم را همزمان با جمع شدن قفسه سینه کنید. در واقع اجازه ندهید ناگهان نفس سینه پایین بیفتد.

۷- همچنان که تمرینات پیش می‌رود، مجرا را مارپیچ‌تر و باریک‌تر کنید، تا نفسها بهتر کنترل شوند.

۸- یک دم و یک باردوم یک دور کامل را می‌سازد. برای ۱۰ تا ۱۵ دقیقه دورها را تکرار کنید. با یک دم پودایام را با بیان دهبه دست راست را پایین و سر را بالا برید و در حالت «شنا و اسان» دراز کشیده (تصویر ۱۸۲).

افزات

این پودایام برای حساس‌تر شدن انگشتان و مجاری شامه را برای اجرای پودایامهای بعدی آموزش می‌دهد. نفسها و مجاری یکی می‌شوند و کنترل انگشتان، مغز را بر اثر انرژی خواهد کرد.

(ب): این مرحله ادغامی از «سورابادانا» و «چاندرا بادانا» بی نگهداری نفس می‌باشد و در این حادوم و باردوم از سوراخهای بینی یکی

در میان به وسیله کنتون انگشتان انجام می‌شود.

فتون اجرا

۱- در حالت راحتی بنشینید و مراحب از ۱ تا ۷ اوجاسی ۵ را تکرار کنید.
۲- دست راست را به سمت سوراخهای بینی ببرید. همان‌طوری که در مراحل ۱۲ تا ۲۲ بعضی ۲۲ توضیح داده شده است.
۳- بی آنکه مجرای راست و دیوار دو سوراخ بینی را آزرده کنید، سوراخ راست بینی را باریک کنید، طوری که قسمت خارجی بینی نزدیک‌تر به دیوار وسط دو سوراخ بینی شود. وضعیت بینی را تغییر ندهید (تصویر ۱۱۱).

۴- از سوراخ راست بینی بازدم انجام دهید.

۵- از آن دم آرام و ملایم بگیرید بدون آنکه بینی مجرا را تغییر دهید و با دیوار وسط دو سوراخ بینی را آزرده کنید. انگشتان را استوار نگه دارید و نگذارید هیچگونه هوایی از سوراخ چپ بینی وارد شود.
۶- دم گرفتن را ادامه دهید و آن را همزمان با حرکت قفسه سینه کنید.
۷- وقتی ششها کاملاً پر شدند، سوراخ بینی راست را کاملاً ببندید، بی آنکه حرکتی به دیوار وسط دو سوراخ بینی و با سوراخ چپ آن دهید.
۸- نفس را یک تا دو ثانیه جهت تنظیم انگشتان، برای بازدم نگه دارید.
۹- بازدم آرام و استوار را همزمان با آرام شدن قفسه سینه انجام دهید (تصویر ۱۱۲).

۱۰- وقتی ششها کاملاً از هوا خالی شدند نفس را برای یک ثانیه در سوراخ بینی چپ جهت تنظیم انگشتان برای دم نگه دارید.

۱۱- مجرای راست بینی را بی مزاحمت مجرای چپ و با دیوار وسط دو مجرا بتدبید و مجرای چپ را باریک کنید.

۱۲- حال از سوراخ چپ بینی دم بگیرید، همچنانکه در مراحل ۶ و ۴

توضیح داده شد اما واژه راست را از چپ و شمس بخواند.

۱۳- وقتی ششها کاملاً پر شدند سوراخ چپ را بی مزاحمت سوراخ راست و با دیوار وسط دو سوراخ کاملاً ببندید.

۱۴- نفس را برای یک تا دو ثانیه برای تنظیم انگشتان جهت شل بازدم نگه دارید.

۱۵- از سوراخ راست بینی بازدم را انجام دهید (تصویر ۱۱۱). همچنانکه در مرحله ۹ بالا توضیح داده شد.

۱۶- وقتی ششها کاملاً خالی شدند نفس را برای یک تا ۲ ثانیه جهت دوباره تنظیم کردن انگشتان برای دم نگه دارید و شماره ۳ بالا را تکرار کنید.

۱۷- جریان پوانایام را بر اساس توضیحات بالا اجرا کنید:

(الف): از سوراخ راست بینی هرچه هوا در نش است خالی کنید.

(ب): از سوراخ راست بینی دم بگیرید.

(ب): بازدم را از سوراخ چپ بینی انجام دهید.

(ت): دم از سوراخ چپ بینی.

(ث): بازدم از سمت راست.

(ج): دم از سمت راست.

(چ): بازدم از سمت چپ و ادامه آن.

۱۸- آغاز دور از (ب) و حتم آن با (ث) توصیه می‌شود که برای مدت

۱۵ تا ۱۰ دقیقه تکرار کنید و به دم از سوراخ بینی راست ختم کنید

مبسی در حالت «شاواسان» دراز کشید (تصویر ۱۸۲).

اثرات

برای افزایش حساسیت انگشتان و باریک کردن مجراهای تنفسی نیاز به تمرکز است، این مرحله را تمرین کنید و «ساداکا» را برای «دئران»

آماده نمایند.

مرحله دوم

(الف): این یونایام شبیه نوع اول (الف) است به همراه نگهداری دم و مولانادا.

فنون اجرا

۱- در حالت راحنی برای یونایام بستنید و مراتب از ۱ تا ۷ «اوجایی» را تکرار کنید.

۲- دم بگیرید و تکبیر داده شده از ۲ تا ۴ مرحله اول (الف) را تکرار کد (تصویر ۱۱۰).

۳- هر دو سوراخ بینی را برای جلوگیری از خروج نفس کاملاً ببندید و نفس را به همراه «مولانادا» برای ۲۰ ثانیه نگهداری کنید (تصویر ۱۱۵).

۴- دوباره انگشتان را برای بازدم تنظیم کنید. طبق فنون در شماره ۶ مرحله اول (الف) نفس را خالی کنید.

۵- اگر ورزش، ریس و مدت دم و بازدم آزار دهنده بود، به معنی آن است که خارج از ظرفیت خود گام برداشته‌اید و یا اینکه در زمان نگهداری نفس، اجازه دادید نفسها از مجاری بینی خارج شوند برای مشکل اول مدت نگهداری نفس را کم کنید و برای مشکل دوم مطمئن شوید هر دو سوراخ بینی گرفته است.

۶- یک دم، یک نگهداری نفس و یک بازدم یک دور کامل است برای ۱۰ تا ۱۵ دقیقه تکرار کنید. با یک دم، بایسن بردن دست و بلند کردن سر آن را حتماً دهید سپس در حالت شوااسایا دراز بکشید (تصویر ۱۱۲).

(ب): این یونایام شبیه نوع اول (ب) است. به همراه نگهداری نفس یا «مولانادا» اجرا کنید.

فنون اجرا

۱- در یکی از حالت‌های «آسایا» بستنید و مراتب از ۱ تا ۷ اوجایی را تکرار نمائید.

۲- دست راست را به سمت سوراخ‌های بینی ببرید. همانطور که مراتب ۱ تا ۲۲ بخش ۲۲ توضیح داده شد.

۳- سوراخ چپ بینی را ببندید و بطور جزئی سوراخ راست آن را باز نمائید و تا آن اندازه که می‌توانید آن را باریک کنید و از میان آن دم بگیرید (تصویر ۱۱۱). فنون شماره‌های ۳ تا ۶ نوع اول (ب) را دنبال کنید.

۴- وقتی تشها کاملاً پرسند نفس را با مولانادا برای ۲۰ ثانیه نگهدارید (تصویر ۱۱۵).

۵- انگشتان را برای بازدم از میان مجرای چپ بینی تنظیم کنید. مجرای راست را ببندید و بطور جزئی مجرای چپ را باز کنید تا می‌توانید آن را باریک نمائید (تصویر ۱۱۲).

۶- از میان سوراخ چپ بینی عمل بازدم را انجام دهید و کاملاً تشها را خالی کنید. طبق توضیح شماره ۹ مرحله اول (ب)، نفس نباید از سوراخ راست بینی فرار کند.

۷- وقتی تشها کاملاً خالی شدند همچنانکه در مراتب ۱۰ تا ۱۱ مرحله اول (ب) توضیح داده شده است، نفس را نگهدارید و انگشتان را برای بازدم از مجرای چپ بینی تنظیم کنید.

۸- حال از سوراخ بینی چپ دم بگیرید، آنچنانکه در مراتب ۳ تا ۵ بالا توضیح داده شد اما واژه راست را از چپ بخوانید و بالعکس.

- ۹- وقتی ششها بر تنیده هر دو سوراخ بینی را طبق توضیح ۴ بالا سنبهید (تصویر ۱۱۵).
- ۱۰- انگشتان را برای بازدم از مجرای چپ بینی تنظیم کنید و فنون مرحله ۵ بالا را دنبال کنید. اما واژه راست را چپ بخوانید و بالعکس.
- ۱۱- از سوراخ راست بینی بر اساس شماره ۹ مرحله اول (ب) بازدم را انجام دهید. هیچ نفسی نباید از سوراخ چپ بینی فرار کند.
- ۱۲- وقتی ششها کاملاً خالی شدند نفس را برای چند ثانیه ای نگهدارید تا انگشتان را دوباره تنظیم کنید و مرحله ۳ را تکرار کنید.
- ۱۳- جریان نفسها به فرست زیر است.
- (الف): از سوراخ راست بینی هرچه نفس در ششهاست خالی کنید.

- (ب): دم را از سوراخ راست بینی بگیرید.
- (ب): نگهداری دمها تا «مولاندا».
- (ت): بازدم از سوراخ چپ بینی.
- (ث): دم از سوراخ چپ بینی.
- (ج): نگهداری دم تا «مولاندا».
- (ج): بازدم از سوراخ راست بینی.
- (ج): دم از سوراخ راست بینی.

دور عمل از ب شروع و به ج ختم می شود. برای ۱۰ تا ۱۵ ثانیه آن را تکرار کنید و با دم از سوراخ بینی راست پودایام را به پایان برسانید. سپس در حالت «شواسان» دراز بکشید (تصویر ۱۸۲).

اشوات

این نوع پودایام «ساداکا» را برای «ادیانا» آماده می کند.

مرحله سوم

(الف): این مرحله شبیه مرحله اول (الف) به همراه نگهداری بازدم و اودیانا باشد است.

فنون اجرا

- ۱- در حالت راحتی بنشینید و مراتب ۱ تا ۷ اوجانی «بنجم» را تکرار کنید.
- ۲- دست راست را به سمت سوراخهای بینی برده تا با انگشتان نسبت کوچک و حلقه هر دو مجرای بینی را نزدیک و در میان آنها بازدم را انجام دهید (تصویر ۱۱۰).
- ۳- دم را بر اساس فنون ۴ و ۳ مرحله اول (الف) انجام دهید.
- ۴- بازدم را طبق فنون ۶ و ۵ مرحله اول (الف) انجام دهید.
- ۵- وقتی ششها کاملاً خالی شدند نگهداری بازدم به همراه «ودیانا» برای ۱۵ ثانیه و یا هر اندازه ای که می توانید انجام دهید (تصویر ۱۱۶).
- ۶- گیر اودیانا را رها کنید، دوباره انگشتان را برای جریان دم و بازدم آنچنان که در مراحل ۴ و ۳ بالا توضیح داده شده تنظیم کنید. سپس نگهداری بازدم را به همراه اودیانا تکرار کنید.
- ۷- جریان نفسها به این قرار است:
- (الف): بازدم از هر دو سوراخ بینی
- (ب): دم از هر دو سوراخ بینی
- (ب): بازدم از هر دو سوراخ بینی
- (ت): نگهداری بازدم با اودیانا
- (ث): دم از هر دو سوراخ بینی
- (ج): بازدم از هر دو سوراخ بینی
- (ج): نگهداری بازدم با اودیانا

۸- یک دم، یک بازدم، یک نگهداری بازدم همراه با «اودیانا» یک دور کامل است برای ۶۰ تا ۱۵ دقیقه آن را تکرار و با دم ختم کنید. سپس در حالت «شاوآسان» دراز بکشید (تصویر ۱۸۲).

(ب): این مرحله شبیه مرحله اول (ب) همراه با نگهداری بازدم و اودیانا است.

فنون اجرا

- ۱- در هر حالت راحتی برای پودانایام بششید و مراتب ۱ تا ۷ «اوجانی» بنجم را انجام دهید.
- ۲- دست راست را به سمت سوراخ بینی برید، دم بگیرید طبق فنون داده شده مراتب ۳ تا ۶ مرحله اول (ب) را انجام دهید (تصویر ۱۱۱).
- ۳- وقتی ششها پر شدند، سوراخ راست بینی را ببندید، نفس را نگهدارید آنچنان که در مراتب ۸ و ۷ مرحله اول (ب) توضیح داده شد.
- ۴- از سوراخ چپ بینی بازدم انجام دهید. براساس شرح شماره ۹ مرحله اول (ب) آن را انجام دهید (تصویر ۱۱۲). سوراخ راست بینی را نگهدارید تا هیچ نفسی خارج نشود.
- ۵- وقتی ششها خالی شدند سوراخهای بینی را ببندید، نگهداری بازدم به همراه اودیانا را برای ۱۵ ثانیه انجام دهید.
- ۶- سپس گیر «اودیانا» را رها کنید سوراخ راست بینی را ببندید و انگشتان را دوباره برای دم از سوراخ چپ بینی تنظیم کنید.
- ۷- سوراخ چپ بینی را بازیک کنید و توسط آن دم را آرام سبک و ملایم بگیرید.
- ۸- وقتی ششها پر شدند انگشتان را دوباره تنظیم و سوراخ چپ بینی را ببندید و از سوراخ راست بینی بازدم را انجام دهید (تصویر ۱۱۱).

۹- وقتی ششها کاملاً خالی شدند، هر دو سوراخ بینی را ببندید و نگهداری بازدم را به همراه «اودیانا» برای ۱۵ ثانیه یا طریقت قبلی انجام دهید (تصویر ۱۸۶). سپس گیر «اودیانا» را رها کنید.

۱۰- انگشتان را برای دم از سوراخ راست دوباره تنظیم نمایید. سوراخ چپ بینی را ببندید و جریان را دوباره تکرار نمایید.

۱۱- جریان نفسها بدین قرار است:

(الف): بازدم از سوراخ راست بینی

(ب): دم از سوراخ راست بینی

(ب): بازدم از سوراخ چپ بینی

(ت): نگهداری بازدم با «اودیانا»

(ت): دم از سوراخ چپ بینی

(ج): بازدم از سوراخ راست بینی

(ج): نگهداری بازدم با «اودیانا»

(ج): دم از سوراخ راست بینی

۱۲- دور عمل از (ب) شروع به (ج) ختم می‌شود. دور را برای ۱۰ تا ۱۵ دقیقه تکرار و با دم از سوراخ راست بینی، ختم نمایید. در حالت «شاوآسان» دراز بکشید (تصویر ۱۸۲).

اوقات

شایر گیر «اودیانا» اعضای شکمی نفوذ و هوای حیات بخش «آپانا» با «پرانا» یگانه شده پیشرفت جذب و تحلیل غذا و توزیع انرژی در بدن را موجب گردد.

مرحله چهارم

(الف): این پودانایام پیشرفته است و ترکیبی از مرحله دوم و سوم را

در بر می گردد.

فنون اجرا

- ۱- در حالتی راحت برای پوزانیم بشنید و مراتب ۱ تا ۶ مرحله اول
- الف) را تکرار کند.
- ۲- وقتی شنشها کاملاً بر شدند، هر دو سوراخ بینی را ببندید، نگهداری دم به همراه «مولایاندا» را برای ۲۰ ثانیه انجام دهید (تصویر ۱۶۴۵).
- ۳- انگشتان را برای بازدم تنظیم کنید. بر اساس شرح شماره ۶ مرحله اول (الف) بازدم را انجام دهید.
- ۴- وقتی شنشها کاملاً خالی شدند هر دو سوراخ بینی را ببندید، نگهداری بازدم با «اودبانا» را برای ۱۵ ثانیه انجام دهید (تصویر ۱۶۴۶).
- ۵- گیر «اودبانا» را رها و بر اساس شرح شماره ۶ دم بگیرید.
- ۶- جریانات نفس بدین قرار است:
- (الف): بازدم از هر دو سوراخ بینی
- (ب): دم از هر دو سوراخ بینی
- (پ): نگهداری دم با «مولایاندا»
- (ت): بازدم از هر دو سوراخ بینی
- (ث): نگهداری بازدم با «اودبانا»
- (ج): دم از هر دو سوراخ بینی
- ۷- دورها از (ب) شروع و به (ث) ختم می شوند. برای ۱۵ دقیقه دورها را تکرار و با دم پایان رسانید. سپس دو حالت «اشاواسان» دراز بکشند (تصویر ۱۸۲).
- (ب): این بیشتر فته ترس سوری پوزانیم است، ترکیبی از مرحله دوم و سوم، نگهداری نفس پس از هر دم و بازدم می باشد.

فنون اجرا

- ۱- در حالت راحتی بنشیند و فنون ۱ تا ۶ مرحله اول (ب) را تکرار کند. سوراخ بینی چپ را بسته نگهدارند (تصویر ۱۱۱).
- ۲- وقتی شنشها کاملاً بر شدند، هر دو سوراخ بینی را ببندید، نگهداری دم با «مولایاندا» را برای ۲۰ یا ۲۵ یا ۳۰ ثانیه انجام دهید (تصویر ۱۶۴۵).
- ۳- انگشتان را برای بازدم تنظیم کنید، سوراخ راست بینی را ببندید، سوراخ چپ بینی را باریک نگهدارند (تصویر ۱۱۲). از سوراخ چپ بینی بازدم انجام دهید در حالی که مجرای چپ را هر چه می توانید باریکتر کنید فنون و شماره (۹) مرحله اول (ب) را انجام دهید.
- ۴- وقتی شنشها خالی شدند، هر دو سوراخ بینی را ببندید و نگهداری بازدم با «اودبانا» را برای ۱۵ ثانیه انجام دهید (تصویر ۱۶۴۶). سپس گیر «اودبانا» را رها و انگشتان را برای دم تنظیم کنید.
- ۵- اکنون سوراخ راست بینی را ببندید و چپ را باریک کنید. (تصویر ۱۱۱). از سوراخ چپ بینی دم آرام بکش و نرم بگیرید.
- ۶- وقتی شنشها کاملاً بر شدند هر دو سوراخ بینی را ببندید نگهداری دم را همراه با «مولایاندا» ۲۰ تا ۳۰ ثانیه انجام دهید (تصویر ۱۶۴۵).
- ۷- آماده برای بازدم، انگشتان را تنظیم نمایید، سوراخ چپ بینی را ببندید، گیر نوک انگشت نسبت را رها کنید و سوراخ راست بینی را باریک و به کمک آن بازدم انجام دهید تا شنشها خالی شود.
- ۸- وقتی شنشها خالی شدند، هر دو سوراخ بینی را ببندید، نگهداری بازدم با «اودبانا» را برای ۱۵ ثانیه انجام دهید (تصویر ۱۶۴۶).
- گیر «اودبانا» را رها و انگشتان را برای دم دوباره تنظیم کنید.
- ۹- سوراخ چپ بینی را ببندید، دم را از سوراخ راست بینی بر اساس شرح شماره ۶ بالا بگیرید. به همین روش ادامه دهید.

۱۰- حرمان نفسها به ترتیب زیر است:

(الف): بآردم از سوراخ راست بینی

(ب): دم از سوراخ راست بینی

(پ): نگهداری دم از سوراخ راست بینی

(ت): بآردم از سوراخ چپ بینی

(ث): نگهداری بآردم با «اودیانا»

(ج): دم از سوراخ چپ بینی

(ح): نگهداری دم با «مولاباندا»

(خ): بآردم از سوراخ راست بینی

(د): نگهداری بآردم با «اودیانا»

(ذ): دم از سوراخ راست بینی

۱۱- دورها از (ب) شروع و به (ح) ختم می‌شوند و با دم از سوراخ راست بینی پایان می‌رسد. سپس در حالت «شواسان» دراز بکشید (نصیر ۱۸۲).

انوات

تمرین «مولاباندا» با «اودیانا باندا» در مدت نگهداری نفسها برای مقابله با مشکلات زندگی است. «ساداکا»ی اعصاب را تمیز و قوی و شخص را برای «دیانا» آماده می‌کند.

در «برانابام ناری سودانا» بر اثر نفوذ «پیرانا» خون اکسیژن بیشتری از دیگر یونایام‌ها جذب می‌کند. اعصاب را آرام و پالایش می‌کند. ذهن آرام و روشن می‌شود. تمرین این یونایام بدن را گرم؛ امراض را دور و قدرت و خوشختی به ارمغان می‌آورد.

انرژی حیاتی بوسیله انرژی کیهانی به همراه دم وارد بدن شده «جاکراها» و غدد را تغذیه می‌کند.

کنترل‌های تنفسی مرکز مغز را تازه و تمیز و آرام می‌کند. حواس به همان میزان و در یک زمان ذهن و مغز را روشن کرده شخص را هدایت به زندگی صحیح فکر صحیح و عمل سریع می‌کند.

فصل ۲۹

دیباچہ (مدنی تیسٹن)

۱- «دیانا» به معنای جدب و شیفتگی است. هنر مضالعه خویش را، اندیشه، مشاهده عمیق و پوییش در درون بیکران انسان است. «دیانا» به معنای نگرش به فرایند فیزیکی اندامها، بررسی حالات روانی و اندیشیدن زرف می‌باشد. به بیانی دیگر، «دیانا» پوییش در زرفیای هستی درون است. «دیانا» کشف خویش را با حقیقت نفس است.

۲- هنگامی که توانایی اندیشه و احساس هماهنگ با هم ترکیب شوند
«ایمان» پدید می آید. این حالت پدید آورندهٔ خلافت است و نتایج بیکو
ووالی آن به نفع جامعهٔ انسانی است.

۳- «دیانا» همانند یک خواب ژرف است، با این تفاوت که، آرامش حاصل از یک خواب ژرف برخوایسته از فراموشی، ناخود آگاهی از هویت خویش است، در حالی که آرامش حاصل از مدی‌نیشن، در هیجاری پدید آمده و در این حالت «ساداکا» مایل بر کلیه اعمال خواهد بود. در خواب ژرف یا حذب کامل زمان چه از نظر احساس درونی و چه از نظر ساعت عینی، موجودیت خود را از دست خواهد داد. در خواب فیزیکی، حسستگی دهی و تن بر طرف می‌شود و لذا شخص هنگام بیداری احساس طراوت و شادابی می‌نماید. در حالی که هنگام مدی‌نیشن «ساداکا» در حذبده می‌شود.

[illegible]

۴- «در با» وحدت کامل، متفکر، فکر و موضوع، مکرر است. در این حالت معانی بن علم و عالم و معلوم محو گشته و «سادا کا» بر طراوت، جلال، آمادگی و هشیار می گردد و تن از گرمی، تشنگی، خواب، شهوت، هوی و هوس، خشم، آز، تنگی، غرور و حسد آزاد می گردد. انسان نسبت به دوگانگی روح و تن با ذهن و حویشتن آسایش پذیر گشته و بیست او همانند یک آینه صیقل خورده، بازتابی از حقیقت خویش می گردد. این حالت (آتما ارشانا) و با بارتاب روح نامیده می شود.

۵- عسی مسیح می فرماید، که زندگی انسان تنها با نان نایمن نمی شود بلکه زندگی در هر و اژدای که از زبان باوریتعالی جاری است متجلی می باشد.

با تعمق در معای زندگی انسان متعابد می شود که در زرقنای روح و جانش بیرونی به مراتب باورنرم و بزرگتر از خود «حویش» وجود دارد. با این وجود او در طی زندگی دچار نوسانات و تردیدهای فراوانی است. انسان اسیر محیطی است که او تمدن مصنوعی پدید آمده است و برداشت غلطی از ارزشها را در ذهن می پروراند. گفتار و کردارش با افکارش در تضاد است او چنین درمی یابد که زندگی سرشار از تضادهایی نظیر رنج و لذت، غم و شادی، جنگ و صلح است با مشاهده این گونه تضادها انسان سعی می کند که حالت تعادلی بین آنها پدید آورده و خود حالت پایداری بیابد تا بتواند رهایی از درد، غم و ستیز را تجربه و احساس کند. در این جستجو انسان به شیوه اصیل را کشف می کند. گفتار (حبانا) کار (کارما) و برهمنش (یا کتی). او می آموزد که نور متجلی در درونش، نهی و وسوسه ای است که او را در اداره زندگی رهمنون می باشد. جهت تحصیل این نور و فروغ درونی انسان و منوسن به مدی تیش و یا «دیانا» می گردد.

۶- منظور حصول تصویری روشن از مذهب حقیقی انسان، جهان، پروردگار، مطالعه کتابهای مقدس (Sastan) برای «سادا کا» اثر نمی است و در این صورت است که او می تواند امور واقعی را از غیر واقعی تمیز دهد. برای انسان در جستجوی رهایی، دانستن این حقایق سه گانه (Tattvatraya)، روح (Chit)، جهان (Achi) و جد (Ivara) ضروری است. چنین آگاهی قوای روحی انسان را تقویت می کند و برای مقابله دشواریهای زندگی و راههای آن به او تنش و بصیرت خواهد داد.

با این همه آگاهی به دست آمده به وسیله خود بدن به تنهایی انسان راه رهایی رهنمون نخواهد کرد. بلکه ایمان ترلرلر پدیر به آموزشهای موجود در کتب مقدس و نیز به کار بستن روزمره آنها به حدی که بخشی از زندگی روزانه را تشکیل دهند، می تواند «سادا کا» را از اسارت حواس رهایی بخشد. آگاهی از کتب مقدس و سادانا به منزله دو تانده که «سادا کا» توسط آنها به سوی رهایی پرواز خواهد کرد.

۷- انسان بر سر دوراهی است. یک راه به هیود در اغراض شهوانی و لذات جسمانی می انجامد که او را به اسارت و تبه می کشاند. راه دیگر او را به نزاهت و پاک و شناخت نفس خویش سوق می دهد. امیال و هوسها ذهن او را مه آلود و بزه می کنند و حجاب ذات می شوند و عقل و هوش است که با ذهن را زیر سلطه می آورد و یا اجازه می دهد که فرد اسیر و محکوم حواس شود. در این میان مهم آن ذهنی است که او را به سوی وابستگی و یا رهایی رهنمون می کند. این قدرت منطق و شعور اوست که بر ذهن حیره گردیده و یا به بر سلطه آن قرار خواهد گرفت.

۸- یک ذهن تربیت شده بدون هدف به هر سویی در جولان است. کاربرد مدی تیشن و مراقبت، اندیشه را به حالتی پایدار سوق داده، آگاهیهای ناقص را کامل می نماید، اندیشه و شعور «سادا کا» در اینجا به صورت یک تیم واحدی که به وسیله قدرت اداره هدایت می گردد

عمل می‌نماید. هماهنگی بین افکار، گفتار و اعمال پدیدار می‌گردد و شعور و اندیشه به آرامی همانند یک مشعل در محیطی بدون نسیم می‌سوزد و با صفا و سادگی نور می‌پراکند.

۹- انسان قابلیت‌های فراوانی به حالت کمون در نهادش نهفته است. ذهن و اندام او همانند رمسی است شخم شده که بدر باغی نشده و کشت و کاری در آن انجام نگردیده است. یک زارع عاقل زمین را شخم می‌ریزد و کودیابی و آبیاری می‌کند. بهترین بذرها را می‌کارد با مواظبت و تربیت و انطباع منوی آن را به اندام می‌رساند و محصولی از آراستن و هماهنگی برداشت خواهد نمود. در این صورت است که او مالک خردمند مزرعه‌اش شده و اندام‌هایش مکان مقدسی خواهند بود. حواشی‌های روییده از دانه‌های افکار سکو، که با منطق درست کاشته شده‌اند، باعث شفافیت ذهن و فرزادگی حرد و بینش خواهند شد و انسان جایگاه شادی گردیده و تمام وجودش از هستی پروردگار سرشار خواهد شد.

۱۰- تسخیر فضا و سفر به کره‌های برای انسان مستلزم سالهای متعددی تمرین، آموزش، مطالعه عمیق، پژوهش و تدارک بود. برای سفر به درون و دستیابی به «خود» نیز چنین کوشش‌های بی‌امانی الزامی است. قبل به رشد ذهن و آگاهی درون نیازمند سالها ریاضت و عمل پیوسته به اصول معنوی و اخلاقی (Yama Nima) تربیت بدن به وسیله «آسانا»، یوگایام و کنترل احساسات به وسیله «پرانای هارا» و «دارانا» می‌باشد.

۱۱- «دارانا» که مشتق از ریشه دور (Dhr) به مفهوم نگاه داشتن و یا تمرکز است، به منزله مشعل مستوری است که طبعاً نمی‌تواند محیط اطرافش را روشنایی بخشد. ولی به محردی که حجاب برداشته شود پیرامونش را روشن خواهد ساخت. این تعریف «دیان» است که به بیانی دیگر توسعه بخشیدن و گسترش هوشیاری و درک می‌باشد. در چنین

حالتی «سادا کا» دارای یک ذهن متمرکز گردیده و به یک آگاهی بویا و فناپذیر دسترسی پیدا می‌کند که از یاکتی خفقت اولیه‌اش سرخوردار است. همانند چربی در دانه‌های گیاه و عطر در گلها، روح انسان در تمامیت بدن ماری و جاری می‌گردد.

۱۲- نیلوفر آبی نماد یا رمز مراقبه و تفکر «مدی‌نیشن» و سیر رمز یاکتی و صفا می‌باشد. این گل با ریبابی خاموش خود در اندیشه مذهبی هندی دارای مقام و منزلت سرچسته‌ای است؛ با اغلب باورهای یکتا پرستی هندوان و جایگاه آنها در «جاکراها» وابسته است. مرحله مراقبه و تفکر همانند غنچه نیلوفری است که زیباییش را پنهان کرده و در انتظار تبدیل به گل کاملاً شکفته است. همان گونه که غنچه می‌شکند و ریابی شکوهمندش را آشکار می‌سازد همچنین انوار پنهانی «سادا کا» به وسیله مدی‌نیشن تبدیل به تغییر ماهیت می‌دهد. او دارای روح روشن (سیدها) می‌گردد و به یک حکیم صاحب الهام بدل می‌شود. بدون وابستگی به دیروز و فردا، زیستن در یک حال لایزال برای او ممکن می‌شود.

۱۳- این حالت «ساداها» (Sadhaha) حالتی است کنش‌پذیر که «مانویالا» (Manoyata) نامیده می‌شود («مانو» «Man» به معنای اندیشه و ذهن و «لایا» «Maya» به معنای جذب و نمود است). او تمامی هوش و کارمایه‌اش را به کار می‌لایرد تا از ورود افکار متفرقه جلوگیری به عمل آورد. حالت او هوشیاری کاملاً بویا می‌باشد. هنگامی که افکار درونی و بیرونی هر دو خاموش و به سکون می‌گیرند، آن گاه هیچ گونه انرژی فیزیکی، ذهنی و فکری نیز به هدر نخواهد رفت.

۱۴- به تجربه ذهنی یک حالت عینی «دیانا» گفته می‌شود. ترجمان این تجربه به وسیله واژه‌ها دشوار می‌نماید. زیرا واژه‌ها برای بیش چنین تجربه‌ای نارسا است. همان گونه که لذتی که ابتدا از خوردن میوه انبه

خوشمزه تجربه می‌شود، غیر قابل وصف است. مدی‌تیشن نیز دارای این چنین ویژگی می‌باشد. در حالت مدی‌تیشن هیچ گونه تحسس و کاوشی وجود ندارد زیرا روح و هدف به هم پیوسته و یگانه شده‌اند. شاهد بی‌کراسگی را باید آزمود و برکات فراوان خداوندی را در درون باید تجربه کرد.

سایبجا یا ساگاریا دیانا

۱۵- در مدی‌تیشن گاهی به مبتدی ذکر «مانترا» برای آرام کردن ذهن سرگردان و دور نگه داشتن او از آرزوهای دنیوی داده می‌شود و در ابتدا «مانترا» یا صدای بلند و سپس رواناً ذکر می‌شود و در نهایت به سکوت می‌آید. به این «سایبجا» یا «ساگاریا دیانا» گفته می‌شود. «ساگا» به معنی هست و «بجا» به معنی چنین است.

نشستن برای مدی‌تیشن بدون ذکر «مانترا» یا «آگر یا دیانا» گفته می‌شود پیشوند «nir» یا «a» به معنی غیبت چیزی است و به معنی «بدون» است.

۱۶- قبل از تکنیکهای «دایانا مدی‌تیشن»، شخص باید در تفاوت بین خالی شدن و آرامش حواس از طرفی و از طرف دیگر تنویر و روشنی روح دقت نماید.

«دیانای» (مدی‌تیشن) سه قسمت دارد: «ساتویک» (Satavic)، «راجاسیک» (Rajasic) و «تاماسیک» (Tamasic) در (Vilara) Kanda از رامایانا (Ramayana) گفته شده: پادشاه راوانا و دو برادرش به نام ویبیسانا و کومباکارا سالهای بسیاری در جستجوی دانش مقدس (عقود الهی) بودند. تلاشهای «کامباکا» او را در یک حالت ثبات (حالتی بین مرگ و زندگی) فرو برد که از نوع «تاماسیک دیانا» (مدی‌تیشن) بود.

فنون اجرا

۱- مدی‌تیشن فنون نفوذ درونی است که ۵ غلاف «ساداکا» را در هم می‌آمیزد و از آنها یک تمامیت هماهنگ می‌سازد.

۲- بدن، شهر برهما با ۹ دروازه است. این دروازه‌ها چشمها، گوشها، سوراخ بینی، دهان، مخرج و اعصاب تولید مثل هستند بعضی ناف و تاج سر را به آن اضافه می‌کنند و معتقدند بدن یازده دروازه دارد که تمام آنها باید در مدی‌تیشن بسته باشند.

شهر به وسیله ده نفس یا باد (Vayus)، پنج آرگان درک کننده و هفت «چاکرا» نگهداری و کنترل می‌شوند که همگی مانند مرواریدهای یک گردنبند محکم و به دنبال یکدیگرند. «چاکراها» یا نفس برای ساختن شخصیت کامل فرد در ارتباطاند.

۳- در مدی‌تیشن مغز در رابطه با ستون مهره باید کاملاً هموار و متوازن باشد. هرگونه عدم توازن در این حالت موجب از بین رفتن آرامش مدی‌تیشن خواهد شد.

انرژیهای نیم کره راست و چپ باید به مرکز مغز هدایت شود. فعالیتهای فکری متوقف می‌شود مثل آن که فردی انرژی را از عضوی خاصی یا قسمتی از بدن بگیرد تا آن را غیرفعال کند و همچنین ورزش و جریان انرژی به مغز باید کم شود و مستقیم به سوی قلب و به هسته روح رود. کلید فنون مدی‌تیشن به گونه‌ای است که مغز یک جذب کننده صورت باقی می‌ماند.

۴- فنونهای مختلف مقدمانی «یاما»، «نیاما»، «آسانا» و پوانایام آمیختگی مغز و ذهن و هماهنگی بین آنها را برقرار می‌کند در یک وضع استوار و آرام دور از موانع جسمی و روانی. گردش خون مناسب در ستون مهره و نخاع در قسمتهای سر و گردن و ستون مهره

تحریکات را به حداقل خواهد رساند و این هماهنگی گردش خون و تحریکات مغز و ذهن را در به دست آوردن وحدت دانش و تجربه، باری می‌دهد.

۵- مغز به سه قسمت تقسیم شده است. قسمت دماغی (Cerebral cortex)، هیپوتالاموس و قسمت پس‌سری (Cerebellum). قسمت دماغی حریان فکر، سخنرانی حافظه و تصورات را عهده‌دار است. هیپوتالاموس در ارتباط با فعالیتهای اعضای داخلی و احساسهای برخاسته مانند واکنشهای درد و لذت، غم و شادی و مآبدیها، عمل می‌کند. قسمت سوم، مرکز عضلانی، جایگاه عقل و قوه تمیز است.

۶- زمان تمرین مدی‌نیشن هنر آرام و صحیح نشستن، اساس به دست آوردن هماهنگی جسمی و روانی است.

۷- هر حالت را حتی برای نشستن می‌توانید انتخاب کنید، اما «پادماسان» ایده آل است (تصویر ۱۳).

دستورات بدن

۸- بی‌اجرای قفل چانه (Jalandhara bandha)، دستورات داده شده در بخش بازده هنر نشستن را دنبال کنید.

۹- قسمت جلو و عقب بدن را هموار با توجه و بی‌رور بالا بکشید.

۱۰- ستون مهره را راست و قفسه سینه را بالا نگه دارید. این موجب راحتی تنفس و فعالیت کمتر مغز خواهد شد.

۱۱- بدن را هوشیار و آگاهی را صریح نگه دارید. مغز را صبور و بی‌مقاومت، آرام و حساس نگه دارید مانند انتهای باریک یک برگ که در دو طرف برابر و هموار است.

۱۲- بدن فرو ریخته و شل ذهن را کودن می‌کند و آوردن ذهن آرامش را به هم می‌ریزد. از هر دو مورد اجتناب کنید.

سر

۱۳- تاج سر را عمود بر زمین، بدون انحراف به راست یا چپ عقب یا جلو نگه دارید.

۱۴- اگر سر پایین باشد «سادا کا» در گذشته به سر می‌برد، مغز کودن و ناماسیک است و اگر به بالا حرکت کند در آینده سرگردان و راجاسیک است. وقتی سر هموار باشد در زمان حال به سر می‌برد که حالت خلوص ذهن و «ستویک» است.

چشم و گوش

۱۵- چشمها را بسته و به درون نگاه کنید. گوشها را به اصوات عالم بیرون ببندید. به صدای ارتعاشات درونی گوش دهید هرگونه عدم حضور ذهن و یا کمبود آگاهی در چشم و گوش موجب تزلزل خواهد شد.

نزدیکی بیشتر چشمها و گوشها «سادا کا» را به مراقبه به او، به کسی که عقل کل است، چشم جان است، گوش معجم است، نزدیکتر می‌کند.

۱۶- بازوها را از ناحیه آرنج نرم نگه دارید، دستها را بالا ببرید و کف دستها را در جلوی سینه طوری ملحق کنید که انگشت شست به سمت جناق سینه اشاره کند که این «اتان جالی» (Atanajali) و یا «هاردیان جالی» (Hardayanajali) مودرا نامیده می‌شود (تصویر ۱۴۷) تصویر از جلو و (تصویر ۱۴۸) تصویر از پهلو را نشان می‌دهد.

۱۷- بصیرت و آگاهی که بین سر و قلب در نوسان است، موجب تفکرات بسیار خواهد شد. وقتی ذهن در نوسان است کف دستها را به هم فشار دهید که توجه ذهن را به سمت نفس کل ببرید. اگر فشار کف دستها کم شود، نشانه سرگردانی ذهن است برای توجه مجدد کف دستها

را بار هم به هم فشار دهید.

۱۸- «دیانا» یکبارچگی بدن، ذهن، هوش، خواست، خود آگاهی و نفس و ضمیر انسان است. بدن لایه خارجی ذهن است، ذهن از هوش، از خواست، خواست از خود آگاهی، خود آگاهی از «من» یا نفس و نفس کل یا «اتحادیانا» شأت می گیرد.

۱۹- ذهن مانند یک فاعل و عین مفعول عمل می کند. در حالی که در واقعیت، نفس فاعل است. پایان مدی تیشن مستغرق شدن ذهن در نفس است که نقطه پایان همه پوششهاست و «ساداگا» به وحدت و بی زمانی خواهد رسید.

۲۰- تا آنجا که می توانید در مدی تیشن بمانید، بدون آنکه به بدن اجازه فرو ریختن بدهید. سپس در حالت «شواسان» انجام دهید (تصویر ۱۸۲).

تذکرات

۱- بلافاصله پس از اتمام آسانا پرتاپام برای «مدی تیشن» ننشینید. تنها افرادی قادرند برای مدتی طولانی استوار بنشینند که بتوانند پرتاپام را با مدی تیشن انجام دهند. در غیر این صورت اعضاء بدن درد گرفته و موجبات هيجان و آشفتگی ذهن را فراهم می کنند.

۲- بهترین ساعت مدی تیشن زمانی است که بدن و ذهن تازه باشند و یا لحظه به رختخواب رفتن. وقتی که شخص احساس می کند که دوست دارد بخوابد.

۳- اجازه ندهید که چشمها بالا را نگاه کند و یا برای این منظور نفس را نگهدارید و موجب تنش در اعصاب، مهیجه ها، رگها، خون، سر و مغز بشوید.

۴- تنها آنهایی که به سادگی افسرده یا دچار بحران افسردگی می شوند

و همچنین آنهایی که دارای ذهن ضعیف و سرح و ماری هستند، توصیه می شود بطور مستقیم به میان ابروین حویس حیره شوند، البته چشمها بر روی مدب کونا هی ناسد بسته باشند (در این حالت چشمها برای مدتی کوتاهی بسته است).

۵- به محض آنکه بدن ثنابل حرکت به سمت جلو یا عقب یا پهلوها را پیدا کرد، «مدی تیشن» را قطع کنید که این به معنای پایان زمان مدی تیشن خواهد بود و اگر ادامه دهید موجب از دست دادن توازن روانی خواهد شد.

افوات مدی تیشن

۱- در «مدی تیشن» ذهن به دنبال اصل خود می گردد. تا در آنجا به ستراجحت سپرد اژد، درست مانند کودکی لمبیده در دامن مادر، بوگی مکان استراحت و بهشت روانی اش را در درون خود می یابد.

۲- «مدی تیشن» تضاد بین خود آگاه در قسمت پیشین مغز و ناخود آگاه در قسمت پسین مغز را از میان می برد و اعمال خود به خود جسمی را که معمولاً موجب تحریک مغز می شود، کنترل می کند. مانند سوء هاضمه، ضربان قلب و تنفس و همچنین مشکلات بیرونی ایجاد شده توسط اعضاء دیگر بدن را با مسدود کردن دروازه بدن در «دیانا» (مدی تیشن) قطع خواهد کرد.

۳- در مدی تیشن، ذهن و ذات در هم می ریزد و شعله ور می شوند و شعله این آتش همه موانع را می سوزاند و از بین می برد. «ساداگا» خلاق و بویا و دارای حضور ذهن فوق العاده می شود. او دارای اندوخته ای از انرژی است و خودش را ملزم به بهسازی انسان می نماید.

۴- او بعد جدیدی را تجربه می کند در حالی که حواس و «چیتا» منبلور می شود، همه چیز را بی تعصب و وهم می بیند. روحش بیدار و احساسش

تحت کنترل می‌باشد او بر ار دانش آزادی و حقیقت است. با نور درویش می‌درجند، شادی و لذت حقیقت و صلح پرنواشنانی می‌کنند.

۵- «ساداکا» بطور فزاینده‌ای به بالاترین شعور هفتگانه دست می‌یابد. اینها عبارتند از تعابیل درست (Subhechha)، انعکاس صحیح (Vicharana)، عدم حضور فکر (tanvmanasa)، خودواقع گرایی (Sattavapat) ، عدم وابستگی (Asamsakta)، ناپذیر شدن ذهن، عدم ادراک انشاء (Padarthabhava)، تعریفی که کلام از میان آن مانوان است این مجموعه‌ای از تمام دانشها است: دانش (Jnana)، بدن (Sarira) تنفس (Prana) ذهن (Manas)، و هوش (Vijnana)، دانش است که به وسیله تجربه به دست می‌آید، به کمک هضم احساسات و ذائقه‌هایی که زندگی ارائه می‌دهد و دانش خود آماجنا (Atma Jnana)، پدید می‌آید.

۶- احساس خفته، افکارسی خالص و خانی از هرگونه تعلقات و التذاذ است در حالت (jivana Mukta) یا (حالت آزادی از قیود زندگی) در گوادگیتا (بخش ۱۸ صفحه ۵۳ - ۵۶) توضیح داده شده که او همه امایلی حشم و حرص را پشت‌سر گذاشته رها از خود شده به آرامش درون می‌رسد. با ابدیت یکی شده رها از سود و زیان است، عشق او به تمامی آفرینش، برابر است ولی عشق تعلاء را به جداوند دارد.

۷- از زمانی که «ساداکا» شروع به سفر از بندهای زندگی به سوی رهایی و آزادی روح می‌کند، با پیگیری بریدن به دنبال استادی در نفس با انرژی حیاتی می‌رود و سپس حرکات ذهن را به سوی ثبات ذهن تحت کنترل گرفته، با انجام اعمال صحیح به آگاهی رسیده (انرژی حیاتی)، این دانش را به سوی خدا (Paramatma) است که به آن یوگای توکل می‌گویند (Sarana sati yoga).

نیمت دوم

آزادی و سعادت



تصویر ۱۲۱



تصویر ۱۲۲

تصویر ۱۲۳



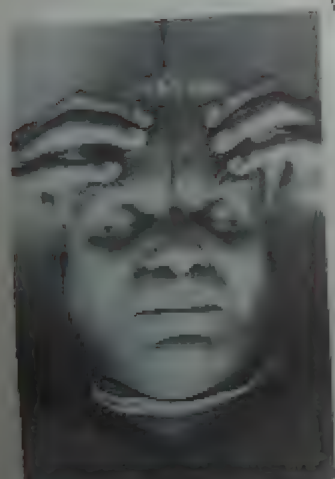


نصویر ۱۵۴

نصویر ۱۵۵



نصویر ۱۵۶

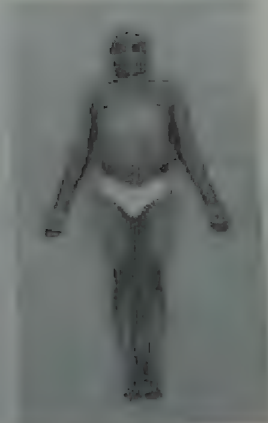
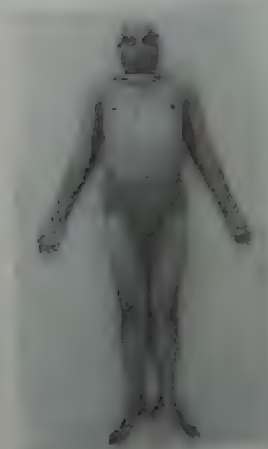


نصویر ۱۵۷



تصویر ۱۵۸

تصویر ۱۵۹



تصویر ۱۶۰

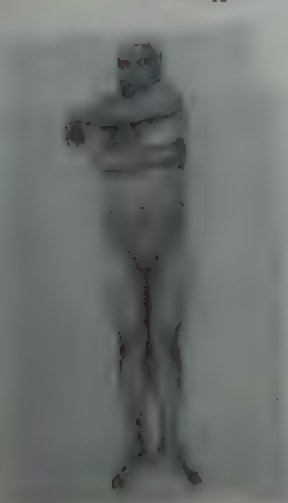


تصویر ۱۶۱



تصویر ۱۶۲

تصویر ۱۶۳



تصویر ۱۶۴



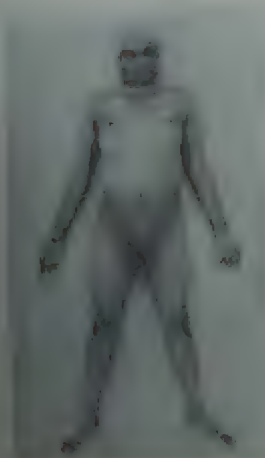
تصویر ۱۶۵



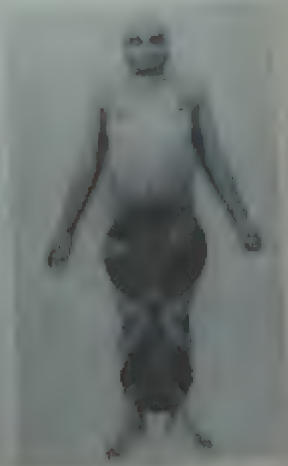
تصویر ۱۶۷



تصویر ۱۶۶



تصویر ۱۶۸



تصویر ۱۶۹



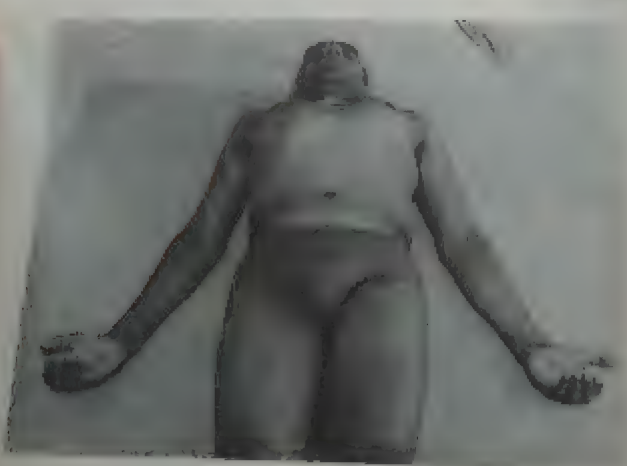
تصویر ۱۷۰



تصویر ۱۷۲



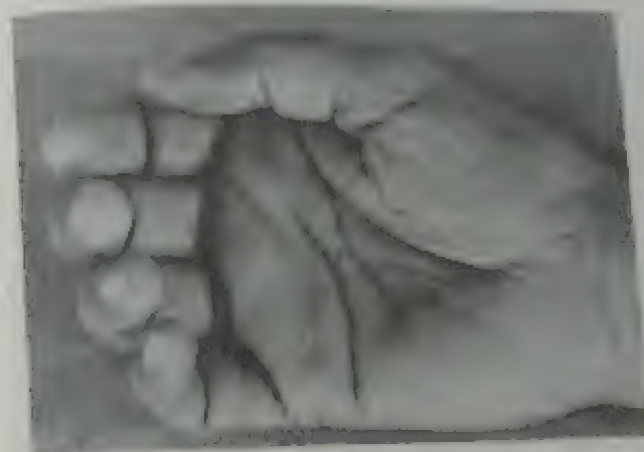
تصویر ۱۷۱



تصویر ۱۷۳



تصویر ۱۷۶



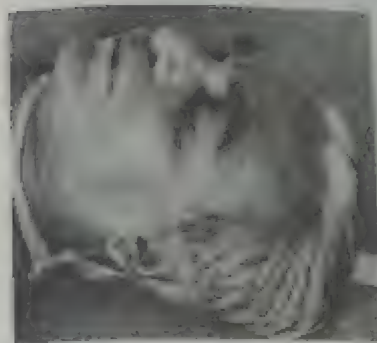
تصویر ۱۷۳



تصویر ۱۷۷



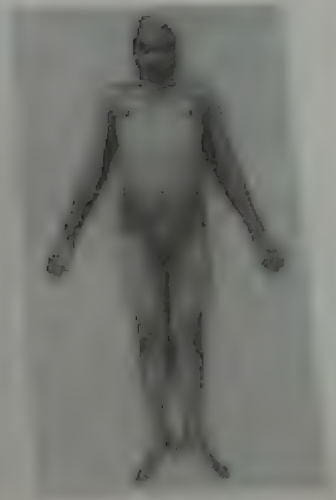
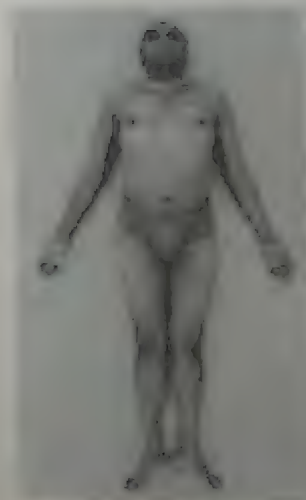
تصویر ۱۷۵



تصویر ۱۷۸

تصویر ۱۷۹

تصویر ۱۸۰



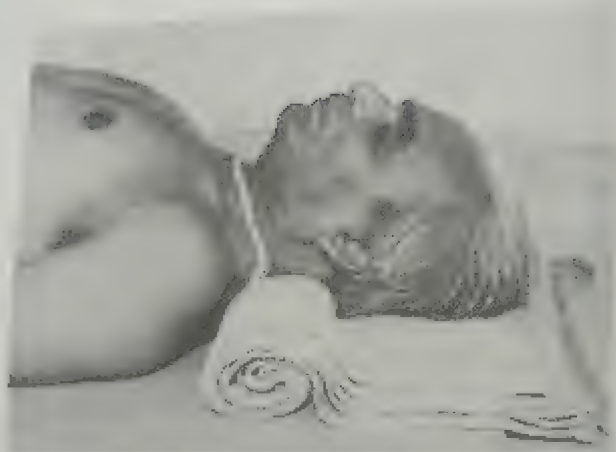
تصویر ۱۸۳



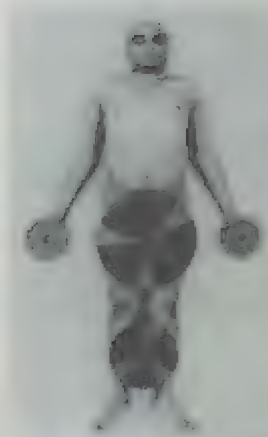
تصویر ۱۸۱



تصویر ۱۸۲



تصویر ۱۸۸

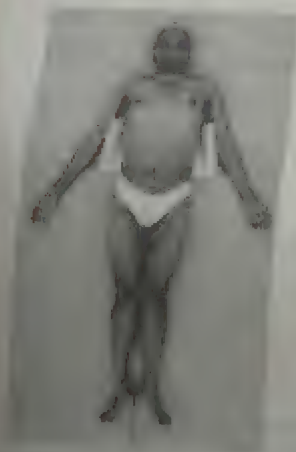


تصویر ۱۸۴

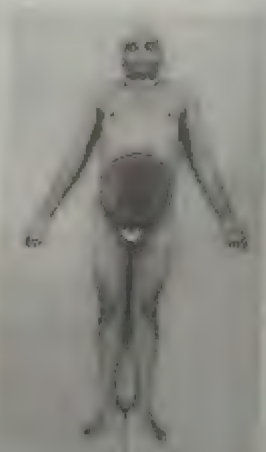


تصویر ۱۸۵

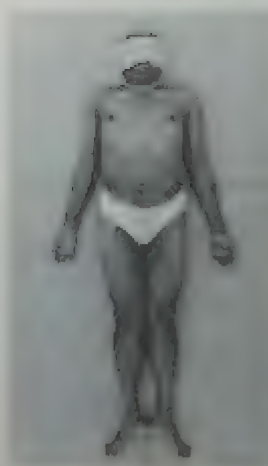
تصویر ۱۸۹



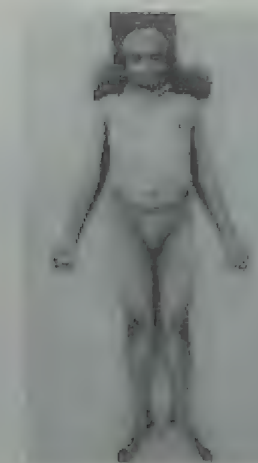
تصویر ۱۹۰



تصویر ۱۸۶



تصویر ۱۸۷



فصل ۳۰

(شاواسان)

۱- در زبان سانسکریت «شاوا» به معنی جسد است و «آسان» به معنی وضع و حالت. بدین گونه «شاواسان» حالتی است که احوال بدن که نقش یک نعش را تداعی می‌کند و تجربه ماندن در یک حالت را مانند مرگ به دست می‌دهد و به آلام قلبی و هزاران لطمه و رجز طبیعی را که جسم ما دچارش است پایان می‌دهد. «شاواسان» به معنی استراحت است که بدن را آن حال بهبود و تجزید قوا حاصل می‌شود. «شاواسان» تنها به پشت خوابیدن، ذهن را خالی کردن و به نقطه‌ای خیره شدن نیست. همچنین به خواب و خورباسه منتهی نمی‌شود. بلکه «شاواسان» یکی از مشکل‌ترین حرکات یوگا است که به سختی می‌توان به کمال آن دست یافت. اما در عین حال فرج‌بخش‌ترین و سودمندترین حرکات یوگا نیز هست.

۲- «شاواسان» کامل نیاز به تمرین و ریاضت بسیار دارد. کار آسانی است که شخص چند دقیقه‌ای در حالت استراحت فرو رود اما انجام این کار بدون حرکت جسمانی و بدون تموجات ذهنی، نیاز به تمرین طولانی دارد. در آغاز توقف طولانی در حالت «شاواسان» نه تنها برای ذهن بسیار ناراحت‌کننده است بلکه به بدن احساس یک قطعه چوب خشک و مرده را می‌دهد. سوزشهایی روی اعضا احساس می‌شود و اگر توقف در

این حالت او ادامه باید این مؤلفها شدیدتر می شود.

آهنگ نفسها

۳- وقتی «شاواسان» به حویلی احرام می شود نفس مانند رشته خواهد بود که دانه های مروارید یک گردند را به هم پیوند می دهد. دانه های مروارید در این محلی دنده ها است که به آرامی خیلی ملایم و با حرمت و احترام حرکت می کنند. با حرمت زیرا وقتی شخص دقیقاً در حالت «شاواسان» قرار می گیرد بدن، تنفس، ذهن و مغز همگی به طرف «آتما» یعنی نفس کل (حقیقی) حرکت می کنند مانند عنکبوتی که به طرف مرکز تارهای تنیده خود پیش می رود. در این مرحله حالتی از «ساماهیتا» یعنی تعادل ذهن عقل و نفس احساس می شود.

۴- در آمار دنده ها در حالت استراحت قرار نمی گیرند نفس حسن و نامتعادل است و ذهن و عقل در نوسان مملو است. بعداً نفس و ذهن و عقل با «آتما» یا نفس کل یگانه می شوند. برای رسیدن به «شاواسان» درست باید به وحدت بدن، نفس، ذهن و عقل رسید که در این اتحاد تمام امور در دست نفس قرار می گیرد و آن هر چهار با احترام به آتما تنظیم می کنند. سپس جیتا یعنی «ماناها بودهی» و آهام کارا یا همان خود که ادراک کننده قاطع من می دانم، است تبدیل به ساماهیتا جیتا می شود که در آن ذهن، عقل و خود به حالت توازن و تعادل می رسد و این حالت سکون کامل است.

۵- این حالت با ریاضت و کنترل بدن، حواس و ذهن پدید می آید. مع الوصف نباید آن را با سکون اشتباه کرد. در حالت سکون، بعلت قدرت اراده، سخنی و صلابت وجود دارد. در این جا توجه روی حفظ خود آگاهی «جیتا» در حالت وقفه «داراسا» متمرکز می شود. در حالتی که در حالت سکون توجه گسرس می یابد و آرام می شود «وهابانا»

و اراده در آتما غرق می شود. این فری طریف بین سکون و سکوت و آنرا از طریق تجربه می توان دانست. در «شاواسان» کوشش بر این است که سکوت در علاقه های پنجگانه (کوساها) حاصل شود. و این علاقه ها عبارتند از: آتما یا (مربوط به تشریح بدن) پوناچام (مربوط به وظایف الاعضاء) مانومایا (مربوط به ذهن و عاطفه) و ویدانا یا (مربوط به عقل) و آتاما یا (مربوط به جسم سعادت) که شخص را از پوست تا نفس در بر می گیرد.

۶- ستاره با نیروی خود چشمک می زند و آن بر تو تبدیل به اشعه های نورانی می شود که ممکن است چندین سال طول بکشد تا به زمین و چشم انسان برسد. «آتما» مانند آن ستاره است که مینها و آرزوهای خود را روی ذهن می تابد و منتقل می کند این آرزوهای خفته مانند انرژی ستاره ای که تبدیل به نور می شود ممکن است مجدداً به سطح ذهن برسد و انقاء سکوت کند.

۷- در آغاز پیامورید که به سکون در بدن برسد، انگاه حرکات طریف نفس را کنترل کند. سپس دوباره سکون ذهن و عواطف و در پایان سکون عقل را پیامورید و از آنجا پیش بروید و به آموزش و مطامعه سکوت نفس بپردازید و تا به آن مرتبه نرسد نفس کوچک یا خود (آهام کارای) تمرین کننده با نفس بزرگ (آتما) در هم نمی آمیزند. تموجات ذهن و عقل در این حالت متوقف می شود. من با همان خود از میان می رود و «شاواسان» تجربه ای از یک احساس سعادت بخش پاک و خالص به دست می دهد.

مراحل آگاهی

۸- در تعالیم یوگا چهار مرحله اصلی آگاهی وجود دارد. سه مرحله عادی آن عبارتند از مرحله خواب عمیق یا سی حیری روحی (سوسوتی

(Susupti) حالت خواب آلودگی و نفس (Jagrat) حالت بیداری و مراقبت (Jagrat) بین این مراحل مراتب متفاوت و خود دارد. اما مرحله چهارم که (Turiya) نام دارد از بعد متعالی برخوردار است که در آن «سادکاهی» یوگی به روشنی روحی می‌رسد. بعضی این حالت را حالت ابدی یا دم بهایی خوانده‌اند که از زمان و مکان بیرون است بعضی دیگر این حالت را وحدت بین یوگی و خالق خوانده‌اند. این حالت در «شواسان» کامل پدید می‌آید، هنگامی که بدن در استراحت کامل و در خواب عمیق فرو می‌رود حواس در حالت رویانست اما عقل و هوشیار و بیدار است. البته چنین کمالاتی به تدریج حاصل می‌شود. در این حالت یوگی گویی از نو متولد می‌شود یا به آزادی می‌رسد (Siddha) و روح او ایمن و ازده را از (Sadakaracharya) فرا می‌خواند:

می‌بودم، هشتم و خواهم بود.

پیر منجم، از رایش و مرگ؟

از کجا می‌آید این دردهای گرسنگی و تشنگی؟

مرا هیچ تولدی و هیچ زندگی نیست. آیا مرا که به دهم به تقسم،

می‌توان قرب داد؟

مرا که به دهم به نفس، عه و ابدود جرد خواهد کرد؟

مرا که چیزی بیستم جز افراز.

آیا کردارها در من خواهند کرد؟

آیا کردارها مرا آزاد خواهد نمود؟

هفتم اجرا

۱- شرح جرد به جزء هفتم برای تعریف «شواسان» کاملاً ضروری است در صورتی که برای فرد مبتدی بسیاری به نازگو کردن حرکات امر

نیست. مانند وقتی فردی برآیدگی را فرا می‌گیرد اگر تمام قیود را بیکباره درسی بگیرد حتماً گیج خواهد شد. همچنان است در «شواسان» در حالی که کار روی بدن آسان به تدریج تر از مانی است.

۲- یادگیری «شواسان» مشکل است، بی حرکت نگهداشتن بدن، حواس و معر در حالی که ذهن هوشیار است. پژوهشگران با فراگیری در حالت‌های مختلف بودن بدن، حواس، ذهن و عقل، نفس «شواسان» را تجربه کرده‌اند. علم غیر عملی تنها کافی نیست بلکه تمرینات صحیح اساس مهارت در «شواسان» است.

۳- قبل از شروع، آسانهای فشار دهنده، کمربند، عینک، تماس سورا گیرد و هر آنچه که باعث فشار می‌شود، از خود جدا کنید.

نهای و مکان

۴- «شواسان» را در هر زمان می‌توان انجام داد ولی پیشنهاد می‌شود که در ساعت‌های آرامش آن را انجام دهید. در شهرهای بزرگ و مکان‌های صنعتی، مشکل می‌توان فصلایی بی‌دود سبک‌دار، دوده و آلودگی‌های شیمیایی یافت. یک فضای تیره، ساکت، بی‌حشره، صاف و بو انتخاب کنید. هرگز «شواسان» را بر روی زمین مفت یا هموار و یا تشک نرم انجام ندهند، چون بدن ناهموار در آن فرو می‌رود (نصاویز ۱۵۱ و ۱۵۲).

مراحل اجرا

۵- سرای اجرای «شواسان»، روی یک پنبه دراز دراز نکتید (نصویر ۱۵۱). بدن را روی خط مستقیم قرار نگیرد (نصویر ۱۵۲)، بطوری که کف پاها کنار هم و رانها بالا قرار گیرند و تدریجاً پشت خود را مهره به مهره روی خط قرار دهند (نصاویز ۱۵۳ و ۱۵۴ و ۱۵۵).

طوری بدن را روی زمین قرار دهد که دقیقاً وسط ستون مهره‌ها روی خط رسم شده قرار گیرد. (تصویر ۱۵۵ و ۱۵۳).

۶- کف پاها را روی زمین فشار دهید، باسن را تا محل استخوان خاجی (بالای دمانچه) بالا بکشید و با کمک دستها گوشت و پوست پشت کمر را به سمت باسن پایین بکشید (تصویر ۱۵۶).

۷- ابتدا پشت بدن و سپس سر را از جلو تنظیم کنید. پشت سر همیشه هموار نیست به این علت که در بدو تولد کودکان معمولاً به یک طرف بیشتر می‌خوابند. بنا براین بهتر است سر را از جلو تنظیم و از پشت سر احساس کنید (تصاویر ۱۵۷ و ۱۵۸). آن‌گاه یک پا را کشیده و بعد پای دیگر را کاملاً بکشید (تصاویر ۱۵۹ و ۱۶۰). پاشنه‌ها و زانوها را به هم ملحق کنید به طوری که پاشنه‌های ملحق شده، زانوها، مرکز و دمانچه، ستون مهره و سر روی یک خط مستقیم قرار گیرند (تصویر ۱۵۹). حال جلوی بدن را تنظیم کنید. وسط آبرو، بیسی، چانه، جناق سینه، ناف و استخوان شرمگاه را روی یک خط قرار دهید.

نوازان

۸- برای جلوگیری از هر گونه عدم توازن در «شاواسان»، بدن را مستقیم و هم‌سطح نگهدارید. برای اطمینان یک خط فرضی مستقیم از وسط پیشانی، وسط دو آبرو، ریشه بیسی، وسط لپها، چانه، گلو، جناق سینه، وسط دیافراگم، ناف و استخوان شرمگاه، فضای وسط دو ران و زانوها، ساق پاها، مچ پاها و پاشنه‌های پا عبور دهید. سپس بدن را بدین گونه بررسی کنید، از سر شروع کنید، گوشها، گوشه‌های خارجی چشمها، لپها و پایه‌های استخوان فک موازی با یکدیگر هستند یا خیر؟ (تصاویر ۱۶۰ و ۱۶۱) و در پایان پشت کردن را بکشید و تنظیم کنید و طوری که مرکز آن روی زمین قرار گیرد (تصویر ۱۶۲).

بالا تنه

۹- قسمت داخلی کتفها را به زمین وصل کنید (تصویر ۱۶۳ و ۱۶۴). پوست بالای سینه از ناحیه استخوان ترقوه را به سمت کتفها بپایانید و طوری تنظیم کنید که در پشت روی پتو قرار گیرد (تصویر ۱۶۵) و مطمئن شوید محل لپرها و پشت بالاتنه به یک اندازه از دو طرف روی زمین قرار گرفته‌اند و گرنه دنده‌ها هموار نخواهد شد. در حدود ۱۹ درصد مردم در ناحیه کتفها هموار قرار نمی‌گیرند و روی یک سمت انحراف می‌کند. درست وسط ستون استخوان خاجی، بالای دمانچه را روی زمین قرار دهید تا هر دو کتف هموار قرار گیرند (تصاویر ۱۶۰ و ۱۶۱). یک خط بین دو پستان، دنده‌های شاور (تصاویر ۱۶۰ و ۱۶۱) و استخوان لگن بکشید و آنها را موازی با زمین نگاه دارید.

۱۰- کف پاها را کنار یکدیگر نگاه داشته و قسمت خارجی پاشنه‌ها را بکشید (تصویر ۱۶۰) و اجازه دهید پاها به سمت خارج رها شوند (تصویر ۱۶۶). انگشتان بزرگ احساس بی‌وزنی و بی‌وجودی دارند (تصویر ۱۶۷). اگر اجازه دهید انگشتان کوچک زمین را لمس کنند امتیاز است. افرادی که پاهای خشک و سخت دارند، ممکن است کف پاها را به اندازه نیم‌متر از هم باز نگهدارند که در این صورت وادارشان کنید که پشت بدن را روی زمین حفظ کنند (تصویر ۱۶۸). قسمت عقب گوشه خارجی زانو باید زمین را لمس کند (تصویر ۱۸۵). اگر نمی‌تواند این عمل را انجام دهد، یک پتو لوله شده و یا یک بالش زیر زانوها قرار دهید و اگر باز هم پاها رها شدند، یک ورنه به اندازه ۱۱ تا ۲۲ کیلو را روی قسمت بالای ران قرار دهید (تصویر ۱۶۹). این عمل سختی و سفتی ماهیچه‌ها را از بین می‌برد و کمک می‌کند پاها آرام بگیرند (تصاویر ۱۶۸ و ۱۶۹).

دستها

۱۶- دستها را جدا از بدن و با یک رابو ۱۵ تا ۲۰ درجه در زیر بغل نگهدارید. آنها را از محل آرنجها روی بازوها طوری خم کنید که انگشتان بالای شانه‌ها را لمس کنند (تصویر ۱۷۰). ماهیچه سه سر پشت بازو را کاملاً بکشید تا آرنجها سمت پاها کشیده شوند. تمام قسمت بالای بازو و قسمت خارج شانه و آرنج را روی زمین نگهدارید (تصویر ۱۷۱). آرنجها را آزرده نکنید ساعد را پایین بیاورید و دستها را از میج تا بند انگشتان بکشید. کف دستها به سمت سقف و روبرو بالا هستند (تصاویر ۱۷۲ و ۱۷۳). انگشتان آزاد و رها می‌باشند پشت اولیس بندهای انگشتان وسط تا کوچک، روی زمین قرار می‌گیرند (تصویر ۱۷۴). توجه کنید که در سطح وسط بازو، آرنج، میج و کف دستها در ارتباط با زمین باشند. اگر بازوها چسبیده به بدن و بدن کاملاً مناسب روی زمین قرار نگرفته باشد، سختی در بازوها و ماهیچه‌ها و پشت بالاتنه حس خواهد شد. بازو را در سطح شانه‌ها بار کنید (تصویر ۱۷۵). احساس دراز کشیدن روی زمین می‌بایست آن‌چنان باشد که بدن در آغوش مادر اولیه ما زمین فرو می‌رود.

نشتهای ناآگاه

۱۲- شخص ممکن است در انگشتان، کف دستها، کف پاها، انگشتان پاها از وجود تنش ناآگاه باشد (تصاویر ۱۷۷ و ۱۷۶). اگر در هر یک از این نقاط متوجه سختی شدید آنها را به حالت صحیح و هموار خود برگردانید.

از بین بردن تنش

۱۳- ابتدا پشت بدن، بالاتنه تا گردن، بازوها و پاها را رها کنید. بعد جثوی بدن از استخوان شرمگاه تا گلو تعبیرات احساسی که در این ناحیه صورت می‌گیرد را رها کنید و سپس از گردن تا تاج سر را آرام رها کنید.

۱۴- ابتدا در حفره بازو و حفره داخل کتانه ران، دیافرام، تنها و ستون مهره و شکم احساس خالی بودن و بودن را تجربه کنید. در آن لحظه بدن احساسی مانند یک برچسب در آمده را پیدا می‌کند. در «شاواسان» صحیح سر، چروک شده احساس می‌شود.

۱۵- ابتدا یاد بگیرید به سکوت بافتهای جسم گوش دهید قبل از آن که درگیر ذهن شوید. جسم قبل از روان باید تحت کنترل قرار گیرد.

۱۶- آرامش کامل بدن اویس نیاز و اولین نشانه برای به دست گرفتن آرامش روان است.

حواس

چشمها

۱۷- در «شاواسان» «سادکا» نگاهش به داخل و درون است که این نگرش، آمادگی برای (پراتی هارا) یله پنجم از هشت یله هوگا را می‌آموزد. زمانی که حواس به درون کشیده می‌شوند، سفر به سمت خداوند آغاز می‌شود.

۱۸- چشمها پنجره‌های مغزند که هر یک پلکهایی دارند که مانند کرکره این پنجره عمل می‌کنند. عنبیه مردمک را احاطه می‌کند و مانند یک تنظیم کننده اتوماتیک مقدار نور شبکه است. عنبیه خود بخود بر روی حالات احساسی و عقلی عمل می‌کند و با بستن پلکها شخص می‌تواند

سحر، را بر روی دنیای بیرون ببندد و از درون خود آنگاه شود. اگر او بلکهها را خیلی سخت روی هم قرار دهد، چشمهایش تحت فشار قرار گرفته عذابش رنگ و سبیه روش باعث آزار او خواهد شد. بلکههای بالا را به آرامی به سمت گوشه داخلی چشمها حرکت دهند، که باعث رهایی پوست اطراف چشم، فاصله بین دو ابرو خواهد شد. با چشمها مانند گنبرنگهای گل به آرامی رفتار کنید. ابروها را فقط تا انداردای که سختی پوست را از بین می بردارند، بالا ببرید (تصویر ۱۷۸).

گوشها

۱۹- گوشها عضو پراهممیتی چه در «شاواسان» و چه در پوتادیام می باشند. درحالی که چشمها را بی فعالیت و سکینه نگه می دارند گوشها کاملاً آرام و پذیرنده خواهند بود. نسی و رهایی هر دو روی ذهن اثر می گذارند. ریشه عقل در سر ریشه ذهن در قلب قرار گرفته است. هر گونه حرکت فکری باعث می شود که گوش داخلی پذیرندگی خود را از دست بدهد با آموزش دقیق حریان را می توان بالعکس کرد و گوشها می توانند تا پس فرستادن پیام حرکت مغز را آرام کنند و اگر چشمها محکم روی هم قرار بگیرند، گوشها بسته خواهند شد و اگر چشمها رها باشد، گوشها رها خواهند بود.

زبان

۲۰- ریشه زبان را سر فعال نگه دارید، مانند آن که در خواب زبان را کف فک رها می کنید، رهایی کنید. هر گونه فشار زبان به دندانها و یک فک بالا فعالیت مغز را به باز می آورد. اگر زبان به یک طرف حرکت کند سر به همان سمت حرکت خواهد کرد، آن را هموار نگه دارید. گوشه های آنها را با کشیدن آنها به اطراف رها کنید.

پوست

۲۱- پوست که بدن را می پوشاند، شاید از مهمترین حسها باشد. پنج عضو آگاهی، چشمها، گوشها، بینی، زبان و پوست می باشد و عناصر ظریفی مانند نور، صدا، رنگ، سوز، مزه و لمس روی اعصاب حس اثر می گذارند و پیامهایی به مغز و از مغز می گیرند. اعصاب حواس را توسط رها و شل کردن عضلات صورت، آرام می کنند. البته این در صورتی است که مغز آرام و رها باشد و از درگیریها پنج حواس آگاهی در میان باشد. در «شاواسان» توجه فراوان به آرامش ناحیه شقیقه ها، گونه ها، فک پایین داشته باشید که شما را قادر به آسایش بیشتر در ناحیه فک و ریشه زبان خواهد کرد. در «شاواسان» احساس آرامش عضلات، چروک خوردن پوست و استراحت اعصاب خواهید کرد.

دستها

۲۲- ببینید نفسها در هر دو سمت سوراخ بینی به یک اندازه هستند. با دم معمولی شروع کنید، اما بازدم را آرام و طولانی انجام دهید. برای برخی دم عمیق ایجاد مراقبت در مغز بالانته و صفتی در دست و پا می کنند. باینرا این برای آنها دم معمولی با بازدم طولانی و نرم پیشنهاد می شود که باعث سستی اعصاب و ذهن خواهد شد. مخصوص برای افرادی که در «شاواسان» می قرار هستند. دماها و بازدمهای طولانی و آرام بگیرید، تا بی قراری از بس سرد، سپس اجازه دهید نفسها مانند معمول ادامه یابند. وقتی هنر بازدم در «شاواسان» کامل است، با هر بازدم، سادکا ذهن را به سمت خودش به جستجو می برد و مغز را از فعالیت و تنش دور نگه می دارد. بازدم بهترین حالتی است که «سادکا» احساس کند خودش را به خدای بزرگ می سپارد.

سو

۲۳- مطمئن شوید که سر مستقیم و مواری با منصف است اگر رو به بالا رود (تصویر ۱۷۹) ذهن به آینه می‌رود و اگر پایین است (تصویر ۱۸۰) در گذشته سیر می‌کند. اگر به بهلو خم شده (تصویر ۱۸۱) داخل گوش دهلز داخل گوش کامل نیمه‌دایره پیدا خواهد کرد که باعث صدمه ذهن و مغز شده خود آگاهی خود را از دست داده به خواب می‌رود. سعی کنید سر را همیشه هم‌سطح موازی سقف نگهدارید تا همواره در زمان جان‌بازی بمانید (تصویر ۱۸۲). اصلاح هر گونه انحراف سر کمک به توارن بین دو نیم‌کره مغز خواهد کرد.

۲۴- در استاده در دم و بازدم، چانه به سمت پایین و بالا حرکت نماند آگاه دارد. آگاهانه بررسی کنید که پشت سر مواری زمین قرار گیرد. سر را از ناحیه گردن به سمت پشت تاج سر بکشید (تصویر ۱۸۲).

مغز

۲۵- اگر مغز یا ذهن همچنان رده باشند پوست سمع خواهد شد و بالعکس، یاد بگیرید که خودتان را طوری پرورش دهید که از منافع پوست به نفس برسید، پوست را رها کنید. تمامی انرژی بدن، ذهن و حواس باید متوجه نفس کل شود. اراده خود را برای آرام کردن ذهن و فکر بکار برید.

۲۶- تا لحظه‌ای که حواس چندگانه فعالیت، یگانگی و وحدت وجود ندارند، جنبشهای فکر و ذهن بیان حرکتیهای پریشان ماهی در آب را کد است؛ هر دو با هم و جدا از بدن، زمانی که سطح آب آرام و هموار است، انعکاس تصویر درون آب، آرام و ناشکسته است. وقتی

بلاطم ذهن و عقل از بین می‌رود خیال و تصور خداوند فضای ذهن را پر می‌کند، که به آن حالت «کیواواستا» (Kāivāyavastha) گویند. حالتی از بی‌آروبی و بی‌آکی و سادگی است.

۲۷- هدف «شاواسان» نگهداری بدن در استراحت کامل است وقتی ذهن و فکر تدریجاً بالایش می‌شوند، نفسها آرام و غیر فعالند. وقتی فعالیت شروع می‌شود، اعم از درونی و عقلی و روانی، برزها را بین می‌روند. در «شاواسان» وقتی احساسات درونی در ذهن آرام گرفت، ذهن حالتی از فعالیت خواهد شد و به دنبال «خود» می‌گردد که به این حال «مانولویا» (Manoloya) گویند. پس از آنکه شخص خود را بافت همچنان که عاقبت رودخانه به دریا می‌ریزد، شخص روزگار خویش را جستجو می‌کند و به اصل خویش می‌پیوندد که به این حالت «سانیاواستا» (Sanyavastha) گویند که همان فنا در عرفان کشور ما است.

۲۸- فرق بین «مانولویا» و «سانیاواستا» را ممکن است با ماه کامل و قابل رویت و ماه هلال مقایسه کرد. «سانیاواستا» ماه کامل است که سادکای ذهن و حواس به نوازن کامل رسیده و کاملاً مستوا انرژی می‌درخشند.

۲۹- در این لحظه سادکا فرد را به سمت رهایی بیشتر رهبری می‌کند و وقتی یاکتی صورت گرفت، شک و تضاد از بین خواهد رفت و عصاره «شاواسان» تجربه خواهد شد.

۳۰- مدت تمرین «شاواسان» برای معضیها ۱۰ تا ۱۵ دقیقه است که لحظه بی‌زمانی را تجربه کنید. یک حرکت و فکر کوچک «شاواسان» را باره خواهد کرد و شما را دوباره در دسای زمان از ابتدا تا انتها وارد خواهد کرد.

۳۱- بازگشت موفقیت‌آمیز از حالت «شاواسان» به حالت طبیعی باره

زمان دارد. همچنان که بین دو نفس و دو فکر شکافهای فراوانی از لحاظ زمان است، بین حالت غیر فعال و فعال «شواسان» شکاف زمانی وجود دارد. «سادکا» باید تا فعالیت معر و بدن سکونش را حفظ کند. پس از یک «شواسان»ی موفق اعصاب به حال طبیعی بازخواهد گشت، در حالتی که پشت معر به نظر خشک و سنگین می آید، جلوی سر خالی است. بنابراین با شتاب سر را حرکت بدهید زیرا ممکن است احساس سنگینی کنید. ابتدا به آرامی چشمها را که هنوز هم منظم شده اند باز کنید، مدتی در این حالت باقی بمانید، سپس زانوها را خم کنید، سر و بدن را به یک سمت بگردانید (تصویر ۱۸۳). برای یک تا دو دقیقه در این حالت باقی بمانید، سمت دیگر برگردید که در نهایت برای بلند شدن هیچ فشاری را حس نکند.

تذکرات

افراد با فشار خون بالا و تشنای زیاد بازاجیهایی قوی، می توانند از بالش زیر سر استفاده کنند (تصویر ۸۲ و ۸۰). افراد بی قرار و سخت تنبش باید از وزن ۲۰ کیلوپی روی رانها و ۲ کیلوپی کف دستها استفاده کنند (تصویر ۱۸۴) و آنها بهتر است «سان موکی مودرا» (تصویر ۱۸۵) انجام دهند و با یک بازجه باز که ۳ اسبج بهنا دور سر و روی چشم و شقیقه ها را بمانند، از ابروها شروع و در ناحیه شقیقه ها آن را ختم کند بدون آنکه بینی را ببندند، بازجه باید نه سخت و نه شل بسته شود (تصویر ۱۸۶).

وقتی معر فعال است حرکات شقیقه ها و تنبش نعم چشمها بازجه ها را به خارج می فشارد. وقتی پوست رهاست شما دیگر احساس لمس بازجه را نخواهید کرد و این نشانگر این است که معر شروع به رها شدن می کند. افرادی که درد گردن دارند و یا اجنبی مهردهای گردن

برایشان مشکل است، مشکل می تواند پشت گردن را بکشید و یا به راحتی استراحتش دهند؛ این افراد می توانند یک حوله لوله شده بین استخوان گردن و کاسه سر قرار دهند (تصاویر ۱۸۷ و ۱۸۸). افراد با ضعف شدید و یا آنهایی که اعتماد به نفس خود را از دست داده اند زمانی که در «شواسان» دراز کشیده اند باید مستقیماً بین دو ابرو حره شوند (Traṭaka) (تصویر ۱۴۹) و بعد چشمها را بسته به داخل حره شوند (تصویر ۱۵۰). بهتر است آنها نفسهای عمیق بگیرند، ذهنا را برای یک تا دو ثانیه پس از هر دم بگهدارند و باید «شواسان» را بلافاصله فقط پس از «ساروانگ آسانا» تمرین نمایند. دم و ناردم عمیق نیز می تواند این افراد را قادر به استراحت کند و دیگر نیازی به حره ماندن بین دو سر و تمرکز روی نفسهای عمیق نخواهد بود. اگر فاصله بین گودی کمر و زمین زیاد است از یک بالش نرم و یا یک سویی تا شده برای مناسب کردن وضعیت کمر استفاده کنید. این حمایت موجب استراحت کفش در پشت خواهد شد (تصویر ۱۸۹). افراد با درد پشت باید یک وزنه ۱۰ تا ۲۰ کیلوپی را روی شکم بگهدارند که باعث کمتر شدن درد خواهد بود (تصویر ۱۹۰).

افزات

اجرای صحیح «شواسان» کمترین تحمیل انرژی و بیشترین حرمان انرژی را دارد. فرد را بویا و خلاق می نماید ترس از مرگ را از بین می برد، انسان را بی یاک می کند (Abbaya) و «سیادکا» تجربه ای از آرامش و صفا خواهد داشت.

170

1. 1000

A. 4.2.4.1.

[illegible]

1. *Background*

[illegible]

1. $\frac{1}{2} \log 2$

100

Appendix

Prāṇāyāma Courses

Prāṇāyāma is here divided into five groups: preparatory, primary, intermediate, advanced and highly intense courses. This series of prāṇāyāmas is given for daily practice, with indication of the time it may take to gain some control in all courses. The mastering of each stage depends upon the sādhaka's dedication to the art and devotion to the practice.

First the courses are divided for easy reference before dealing with week-to-week practices.

1. PREPARATORY COURSE	STAGES
(a) Ujjāyi prāṇāyāma	I to VII
(b) Viloma prāṇāyāma	I and II
2. PRIMARY COURSE	
(a) Ujjāyi prāṇāyāma	VIII to X
(b) Viloma prāṇāyāma	III to V
(c) Anuloma prāṇāyāma	Ia and Ib Va and Vb
(d) Pratiloma prāṇāyāma	Ia and Ib
(e) Surya bhedaṇa prāṇāyāma	I
(f) Chandra bhedaṇa prāṇāyāma	I
3. INTERMEDIATE COURSE	
(a) Ujjāyi prāṇāyāma	XI
(b) Viloma prāṇāyāma	III, VI and VII
(c) Anuloma prāṇāyāma	IIa and IIb VIa and VIb
(d) Pratiloma prāṇāyāma	IIa and IIb
(e) Surya bhedaṇa prāṇāyāma	II
(f) Chandra bhedaṇa prāṇāyāma	II
(g) Nāḍi śodhana prāṇāyāma	Ia and Ib

4. ADVANCED COURSE

(a) Ujjāyi prāṇāyāma	XII
(b) Viloma prāṇāyāma	VIII
(c) Anuloma prāṇāyāma	IIIa, IIIb VIIa, VIIb
(d) Pratiloma prāṇāyāma	IIIa, IIIb
(e) Surya bhedaṇa prāṇāyāma	III
(f) Chandra bhedaṇa prāṇāyāma	III
(g) Nāḍi śodhana prāṇāyāma	IIa, IIb

5. HIGHLY INTENSE COURSE

(a) Ujjāyi prāṇāyāma	XIII
(b) Viloma prāṇāyāma	IX
(c) Anuloma prāṇāyāma	VIII
(d) Pratiloma prāṇāyāma	IV
(e) Surya bhedaṇa prāṇāyāma	IV
(f) Chandra bhedaṇa prāṇāyāma	IV
(g) Nāḍi śodhana prāṇāyāma	IIIa, IIIb IVa, IVb

Śitali and Śitakāri may be done with or without digital control, as well as with or without internal and external retention, for a few minutes once in a while. It is advisable during hot weather to do them before sunrise or after sunset, and when one feels over-heated.

Bhṛāṃsari and mūrṇha may be done merely to learn the method, since their effects are covered by the other major prāṇāyāmas given in table form.

Kapālabhāti and bhastrika are dealt with in the text. Any one of them may be added to the daily practices for a few minutes just to cleanse the nostrils and to refresh the brain, adjusting the stages in a way congenial to the body and to the nostrils.

Limited time has been given to retentions (kumbhakas) but none for in- and out-breaths; this is because on one day the sādhaka can concentrate on increasing the length of time for the in and out breaths, on other days for internal and on some for external retentions.

When sufficient control has been acquired, vṛtti prāṇāyāma ratios may be attempted, but only at the sādhaka's own risk.

COURSE ONE (PREPARATORY)

	Weeks	Prāṇāyāma	Stages	Time in Minutes
I	1 and 2	Ujjāyi	I and II	7-8 each
II	3 and 4	Ujjāyi	II and III	8 "
III	5 and 6	Ujjāyi	II and III	5 "

Appendix: Prāṇāyāma Courses 257

Weeks	Prāṇāyāma	Stages	Time in Minutes
7 and 8	Viloma	I and II	5 each
	Ujjāyī	I, II, III	5 "
	Viloma	I and II	5 "
9 and 10	Ujjāyī	IV and V	5 "
	Viloma	IV	5 "
	Viloma	I	5 "
11 and 12	Ujjāyī	V and VI	5 "
	Viloma	IV	10 "
	Ujjāyī	V, VI, VII	5 "
13 to 15	Viloma	II	10 "
	Ujjāyī	VI and VII	5 "
	Viloma	I and II	5 "
16 to 18	Repeat and consolidate, and get accustomed to the series.		
19 to 22	Ujjāyī	VI and VII	8 "
	Viloma	IV and V	8 "

Important stages in Course One:

Ujjāyī II, III, IV, VI and VII.
Viloma I and II.

COURSE TWO (PRIMARY)

26 to 28	Ujjāyī	VIII	10
	Viloma	III	10
	Ujjāyī	IX	10
29 to 31	Anuloma	Ia	10
	Viloma	II	5
	Viloma	III	5-8
32 to 34	Anuloma	Ib	5-8
	Ujjāyī	IX	5
	Anuloma	Ia	10
35 to 38	Pratiloma	Ia	10
	Ujjāyī	IV	as long as you can
	Ujjāyī	X	8-10
39 to 42	Anuloma	Ib	6-8
	Pratiloma	Ib	6-8
	Viloma	III	as long as you can
43 to 46	Repeat and consolidate the above stages.		
47 to 50	Repeat important stages from Course One and practise whatever you can from Course Two according to the time at your disposal.		

258 *Light on Prāṇāyāma*

Weeks	Prāṇāyāma	Stages	Time in Minutes
51 to 54	Anuloma	Va	5
	Pratiloma	Ia	5
	Sūrya bhedaṇa	I	10
55 to 58	Anuloma	Vb	5
	Pratiloma	Ib	10
	Chandra bhedaṇa	I	5
59 to 62	Repeat Course Two and consolidate, adjusting the practice according to the time at your disposal.		

Important stages in Course Two:

Ujjāyī X, viloma III, anuloma Ib, pratiloma Ib, sūrya bhedaṇa I and chandra bhedaṇa I.

COURSE THREE (INTERMEDIATE)

63 to 67	Viloma	III	5
	Ujjāyī	XI	5-8
	Viloma	VI	5
	Anuloma	IIa	5
	Pratiloma	IIa	5
	Anuloma	VIIa	5
	Sūrya bhedaṇa	II	5
	Chandra bhedaṇa	II	5

Here the sādhaṇa may do ujjāyī XI, anuloma IIa, pratiloma IIa, and sūrya bhedaṇa II on one day, and the others on alternate days.

68 to 72	Viloma	VII	5
	Anuloma	IIb	6-8
	Pratiloma	IIb	6-8
73 to 75	Nāḍi śodhana	Ia	10
	Ujjāyī	VIII	5
	Anuloma	VIIb	6
	Pratiloma	II	6
	Nāḍi śodhana	Ib	10

If Anuloma is done one day, Pratiloma may be done on the next day.

76 to 80	Anuloma	IIb	10
	Pratiloma	IIb	10
	Sūrya bhedaṇa	II	10
	Chandra bhedaṇa	II	10
	Nāḍi śodhana	II	10

If anuloma, sūrya bhedaṇa and nāḍi śodhana are done on the first day, do the rest on the second, and so on.

81 to 85 Consolidate the practice.

Weeks Prāṇāyāma Stages Time in Minutes
Important stages in Course Three:

Ujjāyī XI, viloma VII, anuloma IIb, pratiloma IIb, sūrya bheda II, chandra bheda II and nāḍī śodhana II.
Do important prāṇāyāmas from Courses One, Two and Three.

Now begin practising one stage at a stretch every day, so that each division in Courses One, Two and Three are learnt well before proceeding to the Advanced Course. For example:

91 to 120

First Week

Monday	Ujjāyī	VIII	20-25
Tuesday	Sūrya bheda	I	20-25
Wednesday	Anuloma	Ib	20-25
Thursday	Viloma	I and II	20-25
Friday	Pratiloma	Ib	20-25
Saturday	Nāḍī śodhana	Ib	20-25
Sunday	Viloma	II	20-25

Second Week

Monday	Chandra bheda	I	20-25
Tuesday	Anuloma	IIa	20-25
Wednesday	Pratiloma	IIb	20-25
Thursday	Ujjāyī	X	20-25
Friday	Nāḍī śodhana	Ib	20-25
Saturday	Viloma	Vb	20-25
Sunday	Viloma	III	20-25

Third Week

Monday	Sūrya bheda	II	20-25
Tuesday	Chandra bheda	II	20-25
Wednesday	Viloma	VII	20-25
Thursday	Anuloma	Vb	20-25
Friday	Pratiloma	Ia	20-25
Saturday	Nāḍī śodhana	Ia	20-25
Sunday	Ujjāyī	X	20-25

Now each sādhaka may prepare his or her own schedule for the succeeding days, until all the Prāṇāyāmas given in the three courses have been covered, then start again with the first week given above. Make sure each principal prāṇāyāma is represented every week, and do not repeat any stages in any three consecutive weeks. Rest on Sundays or do a simple and restful prāṇāyāma.

If you find that a scheduled prāṇāyāma does not seem right on a particular day, choose another from the same week.

If for physical reasons you are unable to do any prāṇāyāmas in the three courses, prepare your own schedule out of those which you can do.

With regard to the few minor prāṇāyāmas where it has been said that they should only be done for a few minutes, do not attempt to do these for twenty to twenty-five minutes stated here. They may however, be done, by way of experiment, on the last Saturday of every month for not more than five minutes.

COURSE FOUR: ADVANCED

Weeks	Prāṇāyāma	Stages	Time in Minutes
YI 121 to 125	Sūrya bheda	I	5
	Ujjāyī	XII	10
	Viloma	VIII	10
YII 126 to 130	Chandra bheda	I	5
	Anuloma	IIIa	10
	Pratiloma	IIIa	10
	Viloma	VIII	5
YIII 131 to 136	Anuloma	VIIa	10
	Nāḍī śodhana	IIa	10
	Viloma	VIII	5
YIV 137 to 142	Sūrya bheda	II	10
	Nāḍī śodhana	IIb	15
YV 143 to 148	Chandra bheda	II	10
	Nāḍī śodhana	Ib	15
YVI 149 to 155	Sūrya bheda	III	10
	Anuloma	IIIb	8
	Pratiloma	IIIb	8
YVII 156 to 160	Chandra bheda	III	10
	Anuloma	VIIb	8
	Pratiloma	IIIa	8
	Nāḍī śodhana	IIb	8-10

Important stages in Course Four:

Anuloma IIIb, pratiloma IIIb, sūrya bheda III, chandra bheda III and nāḍī śodhana IIb.
Repeat all the important prāṇāyāmas of the above courses.

COURSE FIVE: HIGHLY INTENSE

YVIII 171 to 175	Nāḍī śodhana	Ib	8-10
	Ujjāyī	XIII	10
	Anuloma	VIIIa	10

Appendix: Prāṇyāma Courses 761

Weeks	Prāṇyāma	Stages	Time in Minutes
۷۹ 176 to 180	Viloma	IX	10
	Pratiloma	IVa	10
۸۰ 181 to 185	Nāḍi śodhana	IIIa	10
	Anuloma	VIIIb	10
	Ujjāyī	XII (lying)	8
۸۱ 186 to 190	Sūrya bhēdana	IV	10
	Nāḍi śodhana	IIIb	15
	Ujjāyī	II (lying)	10
۸۲ 191 to 195	Chandra bhēdana	IV	10
	Pratiloma	IVb	10
	Viloma	II (lying)	8-10
۸۳ 196 to 200	Nāḍi śodhana	IVa	10
	Nāḍi śodhana	IVb	10
	Ujjāyī	II (lying)	10

Important stages in Course Five:

Sūrya bhēdana IV, chandra bhēdana IV, and nāḍi śodhana IVb.

WEEKLY PRACTICE

The cycles or sequences may be altered as desired.

Monday	Nāḍi śodhana	Ib	15-20
	Ujjāyī	XI	15-20
	Śavāsana		10
Tuesday	Viloma	V and VI	15-20
	Sūrya bhēdana	II and III	15-20
	Śavāsana		10
Wednesday	Nāḍi śodhana	IIb	15-20
	Anuloma	VIIb	15-20
	Śavāsana		10
Thursday	Chandra bhēdana	II and III	15-20
	Pratiloma	IIIb	15-20
	Śavāsana		10
Friday	Ujjāyī	VIII	20
	Nāḍi śodhana	IVb	20
	Śavāsana		10
Saturday	Viloma	VII	10
	Nāḍi śodhana	Ib	20
	Śavāsana		10

After finishing the main prāṇyāma, bhastrikā may be done before śavāsana for two or three minutes, with or without blocking the nasal passages.



این کتاب معروف اعجاز یوگا در رفع :

مشکلات تنفسی (آسم) ،

نارسایی در قلب و عروق ،

بی نظمی در فشارخون

(فشار خون بالا و پائین) ،

خستگی مانده در ماهیچه ها ،

بی خوابی ،

نا آرامی در سیستم اعصاب و روان ،

وبالاخره ناخشنودی در زندگی میباشد .